

『試合・振り返り』

○試合での実力発揮

試合では100%の実力を発揮することが大切です。今まで紹介してきた、リラクゼーションやイメージトレーニングなどを活用して、パフォーマンスを高めます。

また、試合当日は試合中にいろいろ考えてしまわないように、事前に準備しておくことが大切です。例えば、試合のスケジュールを確認し、ウォーミングアップの内容や実施場所を決めておいたり、食事はどのタイミングで何を食べるかを考えたりします。人は1日に多い時で3万5千回も選択をしているといわれています。試合前にいろいろ考えすぎて、本番で疲れてしまわないよう、事前に準備を整える意識をもって臨みましょう。

○振り返り

「試合が終われば、すべて終わり」というわけではありません。目標設定の回(コラム第3号)でも説明したように、何度も振り返り、新たに目標を修正していくことが大切になります。特に試合は、練習と比較しプレッシャーの高い状況下でプレイすることから、新たな課題や発見が多く見つけやすい環境でもあります。その環境を振り返ることで、次の試合に向けた取り組みが明確になります。これから振り返りの方法を紹介します。

1.時系列的振り返り

『自分の心理的状态を知ろう』のコラムでは、ピークパフォーマンス分析を紹介しました。ピークパフォーマンス分析も振り返り方法の一つですが、ある程度の競技経験や知的レベルが必要とされます。そこで今回は競技経験の浅い選手でも実践できる「時系列的振り返り」を紹介します。時系列的振り返り(図1)とは、試合前日から競技直前までの行動や思考を時間の流れに沿って振り返る方法です。良かった時と悪かった時それぞれ振り返ることで、自身の心身の状態について理解を深めることができます。

	良いとき	悪いとき
前日	試合場所や競技中のイメージをして、準備ができた状態だった。	翌日の試合のことを考えすぎて、眠れなかった。
ウォーミングアップ	ゆっくりストレッチをして、汗をかくまで体を動かすと調子が良い。	アップが短かった。そうすると調が悪い。
公式練習	体が軽く感じて、動きにキレがあるように感じた。	身体が重く、思うように体が動かなかった。
競技直前	深呼吸をして、自分のやるべきことに集中し、競技の準備ができていた。	結果や、観客のことが気になってしまい、競技に集中できていなかった。

図1 時系列的振り返り

2.練習日誌

振り返るのは試合だけではなく、練習も行うことが大切です。なぜなら試合よりも練習の回数が多いからです。そこで実施していただきたいのが、練習日誌です。練習日誌では当日のパフォーマンスや心理面、身体面のコンディショニングなどを振り返ります。最適な心身の状態を理解することができ、パフォーマンス向上のためのコンディショニングや、最適な心身の状態を把握しパフォーマンスとの関係を理解することができます。ぜひ、実践だけでなく振り返りも合わせて競技に取り組んでください。

【参考文献】

日本スポーツ心理学会(編):スポーツメンタルトレーニング教本三訂版,大修館書店,p75,2016  
 Sahakian, B. J. & Labuzetta, J. N. (2013)  
 Bad moves: how decision making goes wrong, and the ethics of smart drugs. London: Oxford University Press.

文責:秋田県スポーツ科学センター  
 メンタルトレーニングアドバイザー  
 渡瀬 友斗