

『試合に向けた心理的準備』

○試合前の心理状態

試合が近づいてくると皆さんはどんな気持ちになりますか？「ワクワクする」「不安でいっぱいになる」など様々な感情が湧いてくるかと思います。試合が近づくとつれて不安が高まることが報告されています（橋本ほか、1984）。しかし、不安が高まったままの心理状態では心が疲弊し、良いパフォーマンスの発揮が難しくなる可能性があります。そのため、試合までに心のコンディションを整えることが重要になります。今回は試合に向けた心理的準備の方法を紹介します。

○試合に対する不安の対処

上述のとおり、試合前になると不安が高まります。その要因として失敗への気持ちがあげられます（金本ほか、2002）。失敗することを考えてしまい、不安になるということです。そこで大切なのは、物事を多角的に捉えることです。例えば、失敗したくないという気持ちは、裏を返せば、その分いい結果を残したいという気持ちの表れです。また、未来のことなんて誰にもわかりません。将来起こるかかわからないことを考えるなら、今何をすべきか考えることで気持ちが楽になることもあります。まずは、別の考え方を考えたり、ほかのスポーツ選手は同じ状況をどのように考えるのかなどを参考にしたりして、多角的に考えてみるようにしてみましょう。

また、不安は必ずしも悪いものではありません。不安に思うからこそ入念に準備し、良いパフォーマンスを発揮できる選手もいます（Norem, 2001）。不安に思うのはだめだと思わず、その不安にはどう対策できるかを考えると気持ちも切り替えられるでしょう。

○メンタルリハーサル

メンタルリハーサルはイメージ（コラム第8号を参照）を用いて、試合前にリハーサルをすることで気持ち

を調整する方法です。これから起こりうる状況やその時に自分がどんな感情になるのか、どういった対策をとればいかなど様々なシチュエーションでメンタルリハーサルすることで、試合前や試合中に焦らず臨むことができます。

メンタルリハーサルを実践するために、最初は「イメージストーリー」を作成するとよいでしょう。イメージストーリーとは、イメージの流れをストーリーとして書き出したものです。イメージストーリーは最初に試合前日、試合当日の朝、試合開始前の状況（天気・感情など）や過ごし方を書き出します。その後、イメージストーリーに沿ってイメージを進めていきます。その中でどう感じたか、どんな対策ができるかなどを振り返ります。イメージストーリー用のワークシートもアップロードしていますので、ぜひ活用してください。

【参考文献】

- 橋本公雄・徳永幹雄・多々納秀雄・金崎良三
（1984）スポーツ選手の競技不安の解消に関する研究-競技前の状態不安の変化およびバイオフィードバック・トレーニングの効果-。福岡工業大学エレクトロニクス研究所所報, 1:77-86.
- 金本めぐみ・横沢民男・金本益男（2002）「あがり」の原因帰属に関する研究。上智大学体育, 35:33-40
- Norem, J. K. (2001) Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E.C. Chang (Ed.), Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice. American Psychological Association, pp. 77-100.

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