

本番で力を出し切る為の心のトレーニング Vol.5

今回は・・・ 練習や試合での実践例の紹介 (ゾーン・理想的心理状態)

ボールが止まって見えた

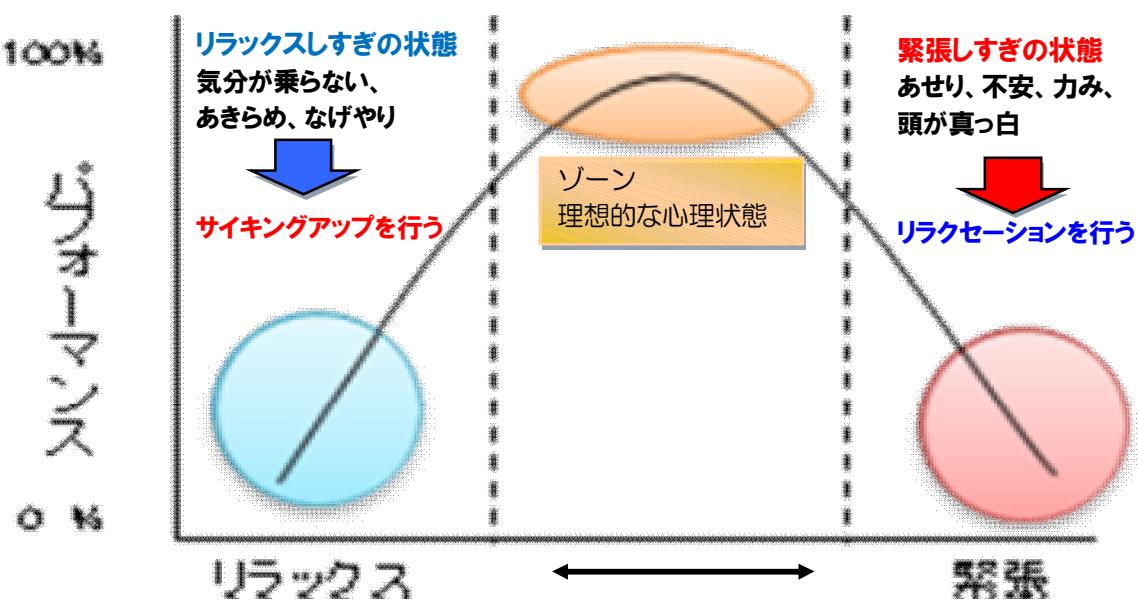
スポーツ選手の試合後コメントで、「ボールが止まって見えた」や「身体が勝手に動いた」などのコメントを聞いたことはありませんか。このような集中力が高まり、最高のプレーができる状態を、“ゾーン”、“フロー”、“理想的な心理状態”といいます。この“ゾーン”に入ることがメンタルトレーニングの目的です。

理想的な心理状態にはいるためには！

メンタルトレーニングを行う目的の一つがこの“ゾーン”自分で作ることです。“ゾーン”に入るためには、適度な緊張とリラックスのバランスがとれている状態を作る事が必要です。

POINT

下の図が、スポーツ心理学でよく使われる「逆U字曲線」です。



“ゾーン”に入るため、セルフコントロールするためのテクニック

サイキングアップのテクニック

- ・簡単な身体運動を行い、心拍数を増加させる
ジャンプをしたり、短いダッシュをする
- ・積極的なセルフトーク
前向きな言葉を自分に話す。「俺はできる」「いくぞ」
- ・テンポの速い音楽を聞く
音楽のリズムに呼吸を合わせ、気持ちのノリを作る

リラクセーションのテクニック

- ・呼吸法
鼻から吸って口から「細く」「長く」吐ききる
- ・筋弛緩法
両肩に力を入れて息を吸い、息を吐きながら力を抜く
- ・表情のコントロール(スマイル)
顔の筋肉をほぐすために、表情を緩める

スポーツ選手のゾーン体験

・あるプロサッカー選手の話

無心の状態で、なんだかすごいプレーをしているという感じ。
相手の動きがスローに見え、自分がスピードのあるプレーをしている。

・あるフェンシング選手の話

「無」の状態。相手からポイントを取るイメージが鮮明にできている状態。
何をやってもうまくいく気がした。勝敗は全く気にならずイメージの通りに
身体を動かしただけ。

・ある水泳選手の話

緊張した中で、いかに集中力を高めることができるかが大切。
周りの音が全く聞こえない、周りが気にならない状態だった。

ゾーンの例

- ・ボールが止まって見えた
- ・周りがスローモーションに見えた
- ・疲労感がなかった
- ・集中力がすごかった
- ・負ける気がしなかった
- ・すべてがうまくいった
- ・なぜかすごいプレーをしていた

自分の“ゾーン”を見つけよう！

上のスポーツ選手の話から、自分のゾーン体験を思い出した人もいると思います。

このゾーンには個人差があり選手によって異なるため、自分なりの“ゾーン”に入る方法を見つける必要があります。

自分の“ゾーン”に入る方法をみつけるために次の質問に答えてみましょう。

・試合の前の日の過ごし方は？

・朝起きた時の気分は？

・試合会場までの移動中に何を意識したか？

・試合会場に到着してどのように過ごしたか？

・ウォーミングアップでは、何を意識して行ったか？

・試合直前に何を考えていたか？どのような気分だったか？

・試合中（プレー中）はどんなことを考えていたか？

ゾーンに入った試合を振り返り
分析してみよう！



※この質問のほかにも、試合の日に取っていた動作や行動を思い出してみましょう。

実力を発揮できた試合を振り返ることで、あなたが“ゾーン”に入るためのパターンが見えてくるはずです。

目標が明確で、成功イメージがあり、前向きな考え方が“ゾーン”に入るためには重要です。

自分なりの方法を見つけることで大切な大会で実力を発揮することにつながります！

参考文献

基礎から学ぶメンタルトレーニング 高妻容一 ベースボールマガジン社
スポーツメンタルトレーニング教本 日本スポーツ心理学会 大修館書店

メンタルトレーニングの勉強会を開催中

基本的に毎月第2木曜日 18:00～20:00 秋田県スポーツ科学センター研修室 担当：小倉晃輔

これまで5回にわたり、メンタルトレーニングのすぐに実践できる内容を紹介してきました。しかしながら、メンタルトレーニングも“トレーニング”です。繰り返し行うことで、メンタル面も強化され大事な場面で自分をコントロールし“ゾーン”に入ることにつながります。今回の内容をきっかけにメンタルトレーニングを本格的にはじめてみませんか？

次回予告

簡単にできる
ジュニアトレーニング
(下半身トレーニング編)