

『メンタル(心)をトレーニングするとは?』

スポーツや勉強、日々の生活の中で「メンタルが大事」とよく耳にします。では、「メンタル(心)」とは一体なんなのでしょうか? 改めて考えてみると少し曖昧に感じるかもしれません。メンタルトレーニングでは、この「メンタル」をトレーニングすることが目的です。「メンタル」はどのような心の働きを指しているのか、今回はその「メンタル」についてご紹介します。

○「感じる心」と「考える心」

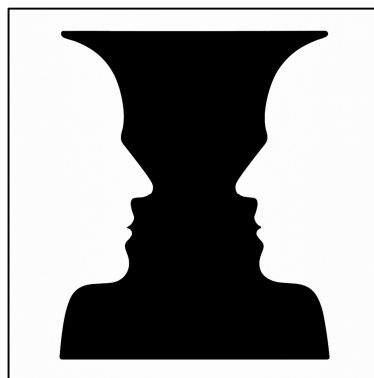
人の心は大きく分けて、「感じる心(感情)」と「考える心(認知)」に分けられます(関矢,2020)。たとえば失敗して悲しくなったり、試合前に不安になったりするのには「感情」の働きです。一方で「次のプレーはどうするべきか」と作戦を考えたり、「うまくやれるはず」と自分に言い聞かせたりするのは「認知」にあたります。メンタルトレーニングでは、この感情や認知をメンタルの要素と捉え、自己コントロールできることを目指します。

○感じる心(感情)

感情には様々な働きがあります。たとえば「怖い」と感じて危険を避けようとすることで自分を傷つけるものから守ったり、「悔しい」と感じることで次はもっと頑張ろうと行動するためのエネルギーになったりします。つまり感情は自分がどうすべきかを知らせてくれるアラームのようなものです。

○感じる心(認知)

「認知」とは、物事の見え方や捉え方、考え方のことです。たとえば下の図は何に見えますか?



これは、ひとつの図が「壺」にも「顔」にも見えるという図です。黒い部分に注目すると「壺」、白い部分に注目すれば「向かい合う顔」に見えます。同じものを見ても、人によって、あるいは状況によって、捉え方が異なる。これが認知になります。

○「メンタル」をトレーニングする

ここまで「メンタル」とは何かについて説明をしてきました。メンタルは「感じる心(感情)」と「考える心(認知)」があり、それらをうまくコントロールする力を高めることがメンタルトレーニングの目的です。そのためにもまず「メンタルとは何か」を理解することで、トレーニングのイメージも少しははっきりしてきたのではないのでしょうか。次回は感情や認知をキャッチする方法について説明したいと思います。