

2016年も半年が過ぎ、梅雨の季節がやって参りました。

5月に行われた夏季大会は、悔しい結果となってしまいました。試合には多くの保護者の方々の応援があり、選手たちは力になったことは試合後に選手に実施したアンケートを見ても明らかでした。アンケートには、「追加点を取られた時にあきらめかけたが、応援してくれる父母の方々を見るとプラス思考でいられた」、「負けていても全力で応援してくれていたのやる気が出た」などを三年生から内戦報告がありました。また、1.2年生の中にも「ベンチ外だからこそ、自分たちがどれだけ多くの人に支えられているのかわかった」と言っており、多くの選手があ試合から多くの事を感じ取ることができたと感じます。



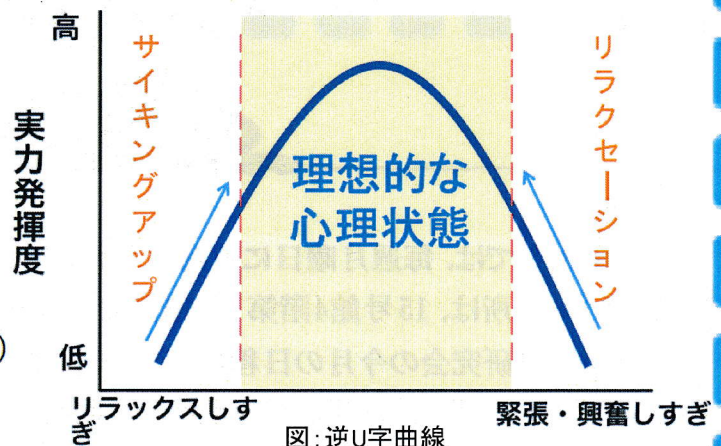
写真:応援席の様子

チームとして、あの敗戦が「失敗」なのか「成功」なのかは、今後の選手たちの行動で決まります。落ち込むだけではなく、あの試合を生かして一つでも多くの事を学び今後の野球人生に生かしていけるように今後もサポートさせていただきたいと考えます。

練習や試合に最高の状態で挑むためには・・・

夏の大会での敗因の一つに「準備不足」がありました。その点については、選手も自覚しており、私は大会の次の週に、当日の朝から試合開始までの映像を見てもらいながら、準備の重要性と改善点について選手に再確認してもらいました。今回の通信では、試合に最高の状態で挑むためのメンタルトレーニングスキルの一つである「リラクゼーション&サイキングアップ」について書かせていただきます。

「リラクゼーション&サイキングアップ」は、毎日の練習・試合前に選手が行っているプログラムです。(下図参照) 日本において、多くのチームはランニングやダッシュなどの身体的アップは行いますが、心理的アップを行うチームはほとんどありません。選手たちは日によって練習に対するモチベーションが異なります。全くやる気のない日もあれば、誰よりも元気がある日など様々です。皆様も現役時代、または会社に行く際に、「面倒くさい」や「行きたくない」などネガティブな気持ちで一日が始まる方も多いのではないのでしょうか。しかし、そのような気持ちで一日を過ごしても、その日は良い一日にはなりません。選手たちもやる気のない状態で練習を始めても良い練習をすることはできません。「リラクゼーション&サイキングアップ」では、日によってモチベーションが変わらずに常に理想的な心理状態で練習に臨めるようにします。右図(逆U字曲線)は、人間の緊張とリラックスの心理状態について表しています。





リラクゼーションは、緊張したときに気持ちを緩め、リラックス状態にするための心理的スキルです。最初に音楽や呼吸法などを使って筋肉の緊張を順番にほぐし、次に身体全体をほぐし、最終的には心の緊張をほぐすというもので、試合で起こる緊張を味方にすることができます。また、リラクゼーションの中の漸進的筋弛緩法やメディテーションでは、心身のリラックスだけではなく、集中力を高めるトレーニングでもあります。リラックスした後は、イメージトレーニングを実施したり、自律訓練法の一部を使いセルフトークや自己暗示をしたり、さらにプラス思考をしたりするなどのメンタルトレーニングのプログラムが含まれています。つまり、メンタルトレーニングの基本的なすべてのスキルが含まれているので、毎日実施する基本トレーニングとして位置付けることが重要です。

サイキングアップは、試合前に落ち込んでいたり、プレッシャーで上がっていたり、やる気や闘志を高めて興奮水準を上げたい時などに行う心理的ウォーミングアップです。つまり、試合がしたくてたまらない、自分の力を爆発させたいという心理状態を準備するということです。これは生理学的にもパフォーマンスと大きく関係しており、気持ちが高揚するとドーパミンの物質が脳内に多く分泌され、脳の動きが活発化するので、パフォーマンスに対する意欲が沸きやすくなります。

このように練習から「リラクゼーション&サイキングアップ」を行うことで、自分の心理状態をコントロールし、試合でも心理状態の変化に気付き自分自身で修正することができます。この通信でリラクゼーション&サイキングアップについて紹介してきましたが、今後も継続して取り組んでいきますので、何か質問や詳しく知りたい方がいらっしゃいましたら、澤田までお声がけください。よろしくお願い致します。



写真:サイキングアップの様子



写真:リラクゼーションの様子



memo

- 東海大学では、毎週月曜日に東海大学メンタルトレーニング心理学研究会を開催しています。場所は、15号館4階第1会議室で19:30~21:30です。
- 関東地区研究会の今月の日程は、7月15日で18:00~21:00です。会場は青山学院大学青山キャンパス、教室は4号館2階420教室です。(JR渋谷駅下車徒歩10分 地下鉄表参道駅下車5分) 興味のある方・詳しく知りたい方は澤田までご連絡ください。(xxx one ble.vvv@ezweb.ne.jp)

