

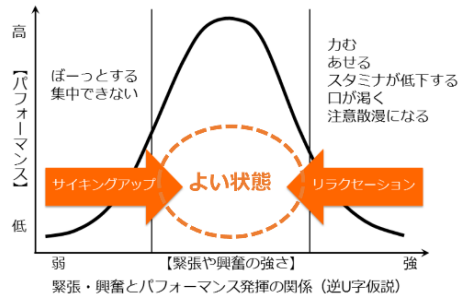
スポーツ心理 -試合で緊張しないために-

1、「こころ(心)」と「身体」は繋がっています!

「練習したのに試合で力が発揮できなかった」、「普段は出来ているプレーを失敗した」など、緊張や不安により思い通りに身体が動かないことを多くの選手が経験すると思います。体力や技術と同様に「こころ」のコントロールも重要になります。緊張すると口の中が渴いたり、汗が出たり、心拍数が上がったりと心と体は密接に結びついています。自身の最高のプレーが出来る「こころの調整法」をメンタルトレーニングといいます。「こころ」をうまく整えて、是非、試合で最高のパフォーマンスを発揮してください!

2、メンタルトレーニングについて

緊張や興奮のレベルが高すぎても低すぎても、パフォーマンスは低下します。緊張と興奮のバランスが大切です。気持ちを落ち着かせることを「リラクゼーション」、気持ちを上げることを「サイキングアップ」といいます。



3、リラクゼーションの方法

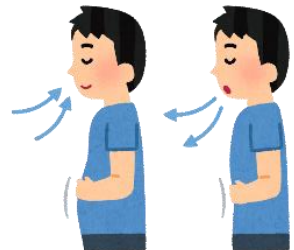
①呼吸法：腹式呼吸はリラクスの基本になります。

吸う：お腹がふくらむように鼻から息を吸い込みます。

吐く：お腹がへこむように口から吐きます。

※ 姿勢は、座っていても寝ていてもOKです。吐くときには、

吸うときの倍の時間をかけて、ゆっくり吐くことがポイントです。

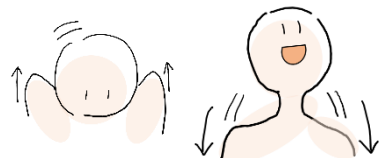


②筋弛緩法：力を入れた後に、力を抜いて「リラックス状態」を感じます。

力を入れる：両肩を首につけるように8割程度の力を入れます(数秒間)。

力を抜く：吐く息とともに、ストンと力を抜きます。この力が抜けた感じが、「リラックスした状態」です。

※「顔に力を入れて、抜く」、「グーを握り、抜く」というやり方もあります。



4、サイキングアップ法

気分を上げるためには、ウォーミングアップによって心拍数や体温を上げておくことが大切です。方法として「からだの部位を軽く叩く」、「大きな声を出す」、「速く短い呼吸をする」、「アップテンポな音楽を聴く」などがあります。チームスポーツであれば、みんなで輪になり大きな声を出して、ハイタッチをして気持ちを盛り上げてから試合会場に向かうことなども有効です。



5、注意集中を切りかえる方法

ミスが続いた時や試合に集中出来ないときなどに、注意や集中を切りかえる方法をご紹介します。

①視線（フォーカルポイント）を定める。

「**〇〇を見たら集中**」と視線を向ける対象をあらかじめ決めておきます。集中が切れたらその対象を見て、集中状態を取り戻すきっかけにします。

②キューワードを使う。

キューワードは、狙いとする動作やこころの状態を引きだす“手がかり”となる言葉です。

「**集中!**」、「**自分は自分!**」、「**行ける!**」など自分で好きな言葉を決めて、その言葉を発してから動作にうつります。

※集中力を高めるためには、どこか1点に注意を向けるトレーニングが効果的です。

例えば、「目を閉じて、何も考えず“今の自分”に注意を向ける」、

「視線を定めてそこだけに注意を向ける」という方法があります。

最初は短い時間でいい、継続的に集中できるようになったら、

徐々に5分程度まで時間を増やしてみましょう。



③身体アクションを使う

からだの動きを使って、注意や集中力を切りかえるきっかけにすることも出来ます。

例えば、からだをさする、叩く、軽くジャンプする、ガッツポーズをするなどがあります。

(国立科学スポーツセンター スポーツ心理より)