

メンタルの強さとは～気づきのススメ～

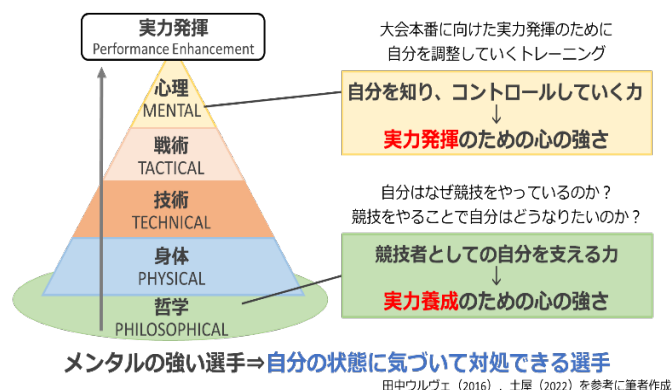
【はじめに】

「メンタルの強さとは何でしょうか？」指導者や選手にこの質問を投げかけると、多くの人々が、試合で緊張しないことや堂々とした姿でプレーができることといった回答をします。「では、緊張する人やびくびくした様子の人はメンタルが弱いと思いますか？」と尋ねると、多くの人々はここで悩みます。それほどメンタルの強さの認識は曖昧なものようです。

【本当のメンタルの強さとは】

田中 (2016) は、実力発揮を目的として行うトレーニングを5つの側面で述べています(図1)。このうちメンタルに関わる部分は、土台となる「哲学」と一番上の「心理」の部分です。哲学とは、なぜ競技をしているのか、競技をやることでどうなりたのかという自身のエネルギーとなる部分です。この哲学があるからこそ、アスリートはきついトレーニングにも取り組むことができます。言い換えると「実力養成のための心の強さ」です。もう一つの心理とは、大会本番で自身を適度な状態に調整していくための部分です。これを言い換えると「実力発揮のための心の強さ」です。

一見するとこの二つは全くの別物のように感じます。しかし、哲学を固めるためには「自分が本当になりたい姿は何かに気づき、そのためにどうするかを考えること」、心理の部分では「自分が大会時にどのような状態になってしまうのかに気づき、状態に応じた対処を考えること」が重要です。どちらも根底には「自己への気づき」があります。つまり、本当のメンタルの強さを持つ選手とは自己の状態に気づき、その状況に応じた対処ができる選手であるといえます。



<図1> アスリートの実力発揮に向けた流れの図式>

【自己への気づきのススメ】

メンタルを強くしたいと思ったときには、今の自分がどうなっているかという気づきの力を高めることが重要です。スポーツ心理学において、こうした気づきの力を高めるために「セルフモニタリング」という手法を用います。セルフモニタリングとは、自分自身の行動や考え、感じていたことなどを観察し記録をしておくことです。以下に参考のセルフモニタリングシートとそのポイントを示します(図2, 図3)。

月 日(曜日) 練習メニュー:		達成度
今日の目標・課題		→ %
	(◎/○/△/×)	どのような感覚だったか
心理的コンディション		
身体的コンディション		
パフォーマンス		
今日の気づき(良かった点や課題点とその理由)		
明日の目標・課題		

<図2> セルフモニタリングシートの例>

1. 毎日の目標とそれに対する評価を書くこと

→目標設定はスキル! 継続することでうまくなる!

2. 自分自身のコンディションを記録すること

→人間の体や心の調子には波がある。自分がどのような状態のときにどのようなパフォーマンスになるかを知るヒントになる!

3. 起きた出来事だけでなく気づきを書くこと

→なぜうまくいったか・なぜうまくいかなかったかなどその要因をしっかりと残す! 心の面にも着目!

4. 毎日無理なく続けられること

→書くのが負担にならないよう、まずは続けることを意識! 自分のライフスタイルに応じて調整する!

<図3> 記入する際のポイント>

上記に記録する際の項目の例を挙げましたが完全に当てはめる必要はありません。自分自身が大切だと思うことを書き留め、試行錯誤しながら試していくことが重要です。上記の内容以外にも、1週間の目標、その日のモチベーションの状態などを記録してみてもいいでしょう。自分に気づくためには様々な観点から自分を分析することが大切です。また、記録を残すことによって、自分が積み上げたものが可視化され、努力してきた自分に対する自信も高まるとされています。つまり、記録を残すことは「机上でのトレーニング」とも言えるでしょう。限られた時間を有効に使いながら、自身をより良い方向へ導くために、1日の終わりに自分と向き合う時間を作ってみましょう。

【主要参考文献】

田中ウルヴェ京 (2016) 選手と指導者両者のための「コーピング」のススメ. コーチングクリニック2月号. ベースボール・マガジン社.