



メンタルトレーニングとは その2

(続き田中：)自分が怒ることに決めている、あるいは自分が落ち込むことに決めているんです。というのが、メンタルトレーニングの導入例になります。

為末 (陸上400mハードル銅メダリスト) : 状況に善悪はなくて、その善悪を決めている自分の認識があるということでしょうか。あとは自分の癖を知ること。選手が試合でミスしたときに、どうそこから脱却するかと。

田中 : はい。例えばレジの列にイライラするとき、その理由の一つには、「べき思考」があったりします。「列はY字で並ばれるべきなのに」と。落ち込む理由の一つには、「どうせ思考」という表現があります。

猪瀬 : 「どうせ思考」と「べき思考」、二つの思考を、スポーツ選手がどう自覚するか、ということ？

田中 : 自覚した上で、感情を出す、という練習ですね。感情を質感で受け止める練習、と言った方がいいでしょうか。ちゃんとイライラしたり、ちゃんと焦ったり、ちゃんと落ち込む。その選択行動をつくっていくということです。

猪瀬 : 「べき思考」の人は、例えば怒って帰ってしまうところまで、いっていいのかな？

田中 : 帰ってしまうのは表出行動です。コンビニならば帰ってもいいのですが、試合でミスジャッジされて、怒って帰ったら負けてしまう。ですから、表出行動と感情は一体ではない、ということを知る訓練が必要になります。怒ったから去るのではなくて、怒った上で行動は変えられると。

猪瀬 : なるほど。感情と行動の間を意識するということですね。それは、自分を客観化するということ？

田中 : 自己内省力と自己客観力と両方必要です。メンタルのトレーニングをすると、自分の感情の予期もできるようになります。トップアスリートは、怒りをエネルギーにすることもあります。満足はアスリートにとって、あってはいけない行動です。「あ、もう勝てる」などと思っただけいけないので、安心しない練習もします。トップアスリートにとっては、怒りも、焦りも、緊張も、大事なエネルギーですから、無意識に吐きだしてしまっただけでもないんです。マイナス感情を利用したい。でもまずは、吐き出すというプロセスを経て、利用するところへ持って行きます。

(中略)

田中 : メディアはよくプレッシャーということばをよく使うんですが、プレッシャーとかオリンピックの魔物とか、それは存在しないものです。感情をどう捉えるかによって変わってくる、その意味では、選手には毎日自分の最悪な状況をイメージするようなトレーニングをしてほしいですね。マイナス思考を使ってこそ、トップアスリートです。

*

具体的なトレーニング法がないのは残念だが、「言語化する」とか「べき思考」「どうせ思考」など、参考となる部分も多い。部活中の諸君はもちろん、その他の諸君も「アスリート」を「受験生」に読み替えて参考に。