

メンタル

第一章 スポーツ・大事な場面で心を落ち着ける方法

第二章 武道の考え方から、心構えを理解する

第三章 一流選手が実践するモチベーションを高める思考法

第一章 スポーツ・大事な場面で心を落ち着ける方法

1.1 運動面でメンタルを整えるひさこ腹の姿勢を身につける

スポーツ選手が試合中に高いパフォーマンスを出すため、メンタルを整えることは重要です。

そして、スポーツ時のメンタルは姿勢と関係してきます。人は良い姿勢で立つと、体に余計な負担がなくなり、筋肉の緊張や心拍数が穏やかになります。

ここでは、最も心が安定する姿勢について解説していきます。

最も心を落ち着く「ひさこ腹」の姿勢

人の姿勢には大きく分けて三つあります。その中の二つは、私たちの日常生活で良く見られる姿勢である「前屈姿勢」と「前傾姿勢」です。

「前屈姿勢」は上体が前に屈んだ姿勢です。男性に良く見られる姿勢で、頭が前方に出ていることが特徴です。頭が前方に出ることで、首や肩周りの筋肉が頭部を支えなければいけません。そのため、肩より上の筋肉が固まってしまいます。

この姿勢をとっている人は肩や首周りがいつも凝っているため、気分がだるく、疲れやすいです。心を崩す姿勢といえます。

一方、「前傾姿勢」は上体が反った、骨盤が前傾した姿勢です。女性に欲みられる姿勢で、常に胸が張られた姿勢が特徴です。胸が張られることで、胸周りが緊張しやすくなり、呼吸が浅くなります。

この姿勢をとっている人は胸がいつも張っているために、焦りやすいです。見た目はピシッとしたイメージがありますが、状況が変わると心が揺れてしまう姿勢といえます。

そして、最も心が安定する姿勢は頭から胸が真っ直ぐ立っていて、お腹周りにどっしりのっている姿勢です。弓道の世界では「ひさこ腹」といわれます。

この姿勢は人体にあらゆるプラス効果をもたらします。胸が落ちているので、体内に多くの酸素を取り込むことができます。これにより、全身の筋肉の血液循環が良くなり、無駄な緊張がなくなります。

さらに、胸が落ちていることで、おなか周りの緊張がほぐれています。上半身の重みがゆるんだお腹にかかり、見た目は膨らんでいるように見えます。この姿勢をとることで、体に一部分に負担がかからなくなります。その結果、気持ちが安定します。



剣術の達人、宮本武蔵はこの姿勢をとっていたといわれています。弓道の奥深さを初めて世界中に広めた阿波研造氏は、弓を引く姿勢でひさこ腹の姿勢を重要視していました。

このように、「ひさこ腹」の姿勢は、スポーツに重要なメンタルを整えるのに重要です。

ひさこ腹の姿勢を身につける体の使い方とマッサージ方法

ここでは、「ひさこ腹」の姿勢を身につける体の使い方を紹介していきます。ポイントは「首」「肩」「息を吐くときのお腹」です。

まず、最初に首を伸ばして肩を落としましょう。首を伸ばすことで頭が前方に出るのを防ぎ、肩を落とすことで胸周りの張りがなくなります。

そして、息を吐くときにおなかを縮めるのではなく、ふくらましてください。通常、私たちは息を吐くときにお腹が縮みますが、この逆を行うのです。これで、ひさこ腹の姿勢が完成します。

これだけで実感できない場合、ひさこ腹を身につけるためのマッサージ方法があるので、一緒に覚えましょう。やり方は簡単で、お腹周りの筋肉をゆるすようにぐるぐる回しながらマッサ

ージするだけです。つかんだり握ったりせず、筋肉を強めにさせるようにほぐします。これを行うと、息を吐くときにお腹が膨らみやすくなります。

スポーツ動作でメンタルを整えるために、首を伸ばして肩を落としましょう。おなか周りの緊張が解けて、ひさこ腹の姿勢を取ることができます。

1.2 心を落ち着かせる呼吸法

スポーツ選手は試合中、緊張や不安にさらされることがあります。そのため、心を落ち着かせることは本番で良いパフォーマンスを出すためには重要です。

弓道の世界では、緊張した心を落ち着かせるための「お腹」の使い方があります。これは、本来姿勢を整えるためのものです。しかし、スポーツ選手がこころで結果を出すためのメンタル調整に取り入れることで、本来の実力を発揮することができます。

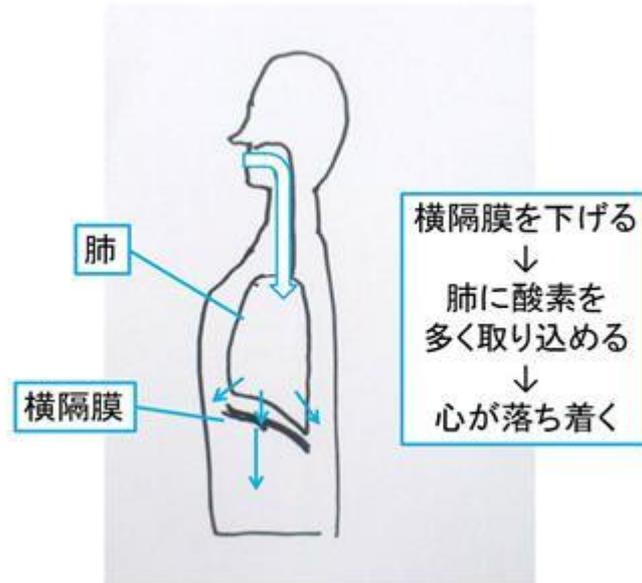
ここでは、心を整えるための「お腹」の使い方を解説していきます。

横隔膜を下げると、人の心は落ち着く

気持ちを整えるための重要な部位が「横隔膜」です。横隔膜は人体の肺の上にある膜のことです。横隔膜が働くことで、肺がふくらんだり縮んだりします。

緊張状態にあるとき、横隔膜を下げると心が落ち着きます。これには、お腹を使った深い呼吸が必要です。

姿勢が悪かったり緊張していたりすると肺で呼吸するため、浅い呼吸になります。そこで、「お腹」を使って深い呼吸をします。お腹を用いた呼吸をすると、横隔膜が下がります。すると、肺周りの空間が大きくなるため、肺だけの呼吸に比べて、空気を約2倍体内に取り込むことができます。



人には「交換神経」と「副交感神経」の2種類の神経があります。副交感神経は気持ちがリラックスしているときに働く神経です。深い呼吸をすると「副交感神経」が優位に働きます。その結果、気持ちが落ちつきます。

武道の世界で心が落ち着いている状態を「腹が据わっている」といいます。これは、横隔膜が下がったお腹の状態を指しています。横隔膜を下げると腹の中の圧が上がり、お腹が膨らみます。お腹を土台にして、上体がドッシリ乗っているように見えるのです。

また、「上虚下実」という言葉があります。これは、上半身の無駄な意識を一切抜いて、下半身に意識を集中させる姿勢を表しています。上半身への意識を取るためには、横隔膜を下げるようにお腹を使った呼吸方法が重要になってきます。

一般人は知識や勉強で頭を使いすぎているために、上半身に意識が行き過ぎた姿勢になっています。そのような姿勢では、いざというときに脳内パニックになってしまいます。その結果、本来の実力を出すことができません。

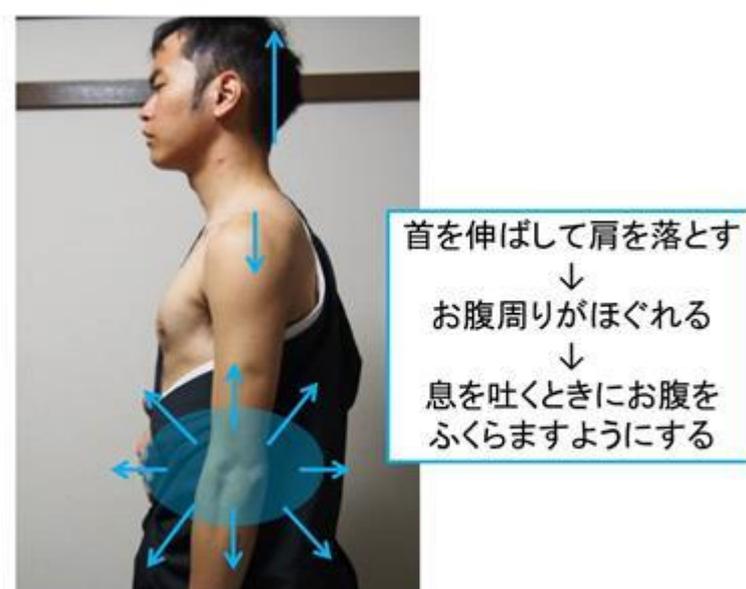
首と肩でお腹をほぐせば、横隔膜を下げやすくなる

それでは、横隔膜を下げる呼吸を試みましょう。そのために、「首」と「肩」を使います。

まず、アゴを引くように首を伸ばして両肩を落としてください。すると、上半身の無駄な力みがなくなるのがわかります。この姿勢を取ることでお腹の筋肉の緊張がなくなり、横隔膜が下がりがやすくなります。

そして呼吸をしますが、このときに意識していただきたいことがあります。それは、息を吐くときのお腹です。人は息を吸ったときにお腹がふくらみます、これを「腹式呼吸」といいます。横隔膜を下げる呼吸はこの逆を行います。息を吐いたときにお腹をふくらますようにお腹周りの筋肉を開くようにしてください。

首を伸ばして肩を落としていると、この呼吸を行いやすくなります。これを実践すると、肩がさらに下がることがわかります。これで横隔膜を下げる呼吸が完成します。



吐いたときにお腹をふくらますと、中の空間が広がるため、圧力が下がります。すると、横隔膜が空間内に引っ張られます。これにより、体内に空気をさらに取り込めるようになり、気持ちが落ち着きます。

息を吐くときの意識が大切ですが、慣れてきたら吸う時もお腹をふくらますようにしてください。普段の呼吸に慣れている人は「吸う」ときに胸が上がってしまいます。いつもと同じ呼吸になってしまうので、吸う時も横隔膜を下げるようにお腹を開く意識を持ちましょう。

この呼吸を毎日続けていると体の力みがなくなり、今まで以上に体が動かしやすくなります。試合前にこの呼吸を数分行うと、緊張状態が抑えられます。頭の中で考えられていたことが整理されて冷静になるでしょう。

試合前に緊張して落ち着かなくなってきたら、お腹の筋肉を開いた呼吸をしましょう。すると、横隔膜が下がり、気持ちがりラックスします。頭の中の焦りがなくなり、本来のあなたの調子を取り戻すことができます。

1.3 腹式呼吸では、体内に力が入ってしまう

スポーツにおいて、本番で良い動きをするためには、技術以外に心を整えることは大切です。そのとき、「呼吸」を意識すると、全身の血液の流れを制御することができ、気持ちを落ち着かせることができます。

その中の呼吸法として「腹式呼吸」が挙げられます。腹式呼吸は呼吸の仕方として有名で、スポーツ以外にもあらゆる分野で取り入れられています。この呼吸でも深く息を取り込むため、気持ちは多少落ちつけることができます。

しかし、体内の筋肉の働きからすると、腹式呼吸は逆にメンタルを崩す可能性があります。ここでは、「腹式呼吸のデメリット」とそれを補うために必要な呼吸の意識の仕方を解説していきます。

腹式呼吸は体内の筋肉が力んでしまう

腹式呼吸は息を吸うときにお腹をふくらまし、吐くときにお腹を縮める呼吸法です。おなかを使ってたくさん息を取り込めるため、良いように思えます。しかし、この呼吸は一つ欠点があります。

それは、息を吐くときにお腹周りの筋肉が力んでしまうことです。何回もやるとわかるのですが、自然に吐くのではなく、お腹に力を入れて吐く運動になってしまいます。

さらに、腹式呼吸によって吸っているときと吐いているでは、「お腹の筋肉の収縮率」が大きいです。最もお腹の筋肉が働く呼吸の仕方ともいえます。

筋肉が動いているので、一見すると良いように思えます。ただ、お腹の筋肉が働きすぎると横隔膜や肺周りにある呼吸に関連する筋肉が働きすぎます。すると、筋肉に凝りを生じさせて、動きの円滑さがなくなってしまいます。

腹式呼吸はたくさん息を取り込めますが、中の筋肉が働きすぎて体力を使います。その結果、心に疲労感がつもり、メンタルを崩します。

一般の世界やヨガのような競技性のない動きに取り入れるのなら問題はありません。しかし、スポーツの世界のように、技術や正確さを求められる動きに対して、体内の力みは悪く働いてしまいます。

お腹の筋肉をゆるませて、深い呼吸をするには

そのため、スポーツにおける呼吸の仕方では「おなか周りを力ませないようにすること」が大切です。

そのために、おなか周りの筋肉の緊張をほぐしましょう。そこで、首を伸ばして肩を落とします。肩を落としたときに胸周りが楽になれば、自然とお腹周りもほぐれます。

そして、吸う・吐くの動作でお腹の筋肉をなるべくゆるませたまま、体内に酸素を取り込みましょう。以下のように、意識して呼吸をすることで、お腹周りを楽にして呼吸を行うことができます。

吐く: お腹周りの筋肉をふくらますようにしながら、胸の空気を出すように吐く

吸う: 息を入れる瞬間に肩を落として、お腹周りをふくらませる

このように意識することで、お腹周りをあまり動かさずに呼吸をすることができます。お腹周りをふくらましながらか、空気を入れる動作を弓道の世界では「息を詰める」ともいいます。

このときの呼吸で大切なことは「お腹をふくらますこと」です。これは、必ず意識して行ってください。

イメージとしては、へその下から拳一個だけ下に行った部分に手を当ててください。息を吐いているとき、自分の手を押し返すような気持ちでお腹をふくらましましょう。意識すれば、簡単にできるようになります。

自ら意識しなければ、お腹ではなく肺を使った呼吸になります。それでは、体内にたくさんの空気を取り込むことができず、平静を保つことはできません。呼吸をするときは、常に胸を落としてお腹をふくらます必要があります。

腹式呼吸を行うと、お腹周りの筋肉が働きすぎてしまいます。そのため、呼吸ではお腹をふくらますことを心がけましょう。空気を力みなく取り込むことができ、心を正常な状態に落ち着かせることができます。

1.4 弓道の「未来身」から、大事な場面での心の整え方を理解する

スポーツの世界では、何が起こるかわからない場面があります。試合で味方チームが有利になったりその逆になったりします。

そのため、試合に展開があったときに人は心が揺れてしまいます。そのため、どんな状況になっても心を制御することは大切です。そこで、弓道の世界で知られる考え方を理解すれば、たとえ試合の流れが変わったときでも自分の心を平静に保つことができます。

ここでは弓道の世界で用いられる、スポーツの世界で精神を安定させるための考え方を紹介していきます。

弓の世界で矢を放つ瞬間(未来身)での考え方を理解する

弓道の世界では、「過去身」「現在身」「未来身」という言葉があります。これは、弓を引く準備から矢を放つ間までの体の状態を分けたものです。動作を分けると以下ようになります。

弓を引く準備をする → 弓を体の前方に高く上げる → 弓を引いていく → 矢を放つ

この中で、「弓を引く準備をする」段階を過去身といいます。「弓を体の前方に高く上げる」「弓を引いていく」段階を現在身、「矢を放つ」段階を未来身と呼びます。

実は、「矢を放つ」動作には技術や方法がありません。それよりも、心の乱れの方が重要視されます。日本の弓はアーチャーリーと違い、上が長くて下が短いです。そのため、人の気持ちが少しでも揺れたときに上部が揺れ、的から外れてしまいます。

つまり、矢を放つ瞬間は最も人の神経や精神の揺れが影響します。そのため、昔に書かれた弓道の本では矢を放つ方法をあらゆるものにとえています。例えば、「無心な気持ちで放つのが理想である」や「心七分、技三分」と説かれています。

昔の弓道家は、矢を放つ動作を「未来身」と称しました。そこで、弓道家は「未来身」の動作においては「理想を捨てて無駄なことを考えない」ことに徹します。

いくら自然や無心な気持ちで矢を放つのが理想といっても、そう簡単にできるものではありません。むしろ、そういった抽象的な言葉にとらわれて心が揺れてしまったら、狙いがぶれてしまいます。

そのため、矢が離れる瞬間がスムーズにおこなわれるように努力するしかないと考えます。拳の動く軌道や押す方向を理解して、それだけ行うことに徹底するのです。

このように、結果がどうなるかわからない「未来身」では、理想や意識を捨ててひたすら弓を適切な方向に押すことに意識を注ぎます。

スポーツにおいて不確実なことは考えないようにする

この「未来身」の考え方は、すべてのスポーツにおいても同様です。スポーツには理屈を超えて、なかなか言葉では表現できないタイミングが存在します。

例えば、「ゴルフのパターパット」「野球のフォロースルー」「サッカーのフリーキック」「陸上のスタート」などです。これら一瞬の動作には理想的な形があります。しかし、それを実現させるための方法はありません。

また、これらのタイミングで思い通りの動きはそう簡単にできるものではありません。しかし、多くのスポーツ選手が先ほどのような「瞬間」に余計なことを考えてしまい、試合が終わった後に後悔や反省の気持ちを持ちます。

そのため、「こういった瞬間に理想を追い求めることは無駄」と考えるようにしましょう。結果がわからない「未来身」には、技も方法も存在しないからです。唯一、スムーズにその動作をしようと思うことはできるので、自分のやることに心を任せることに徹しましょう。

試合の流れを決める局面では、あなただけでなく相手も同じように精神が揺れています。そのため、「起こった出来事に対して、いかに余計な気持ちを残さず動けるか」が大切です。

例えば、野球の世界で自分の渾身のストレートを打たれたとします。それでも膝をついてうなだれず、次のバッターに対しても同じ気持ちで直球勝負を挑みましょう。ゴルフにおいても、自分の思い通りに振りぬいてカップインしなくても次にできることを考えます。

そうして、状況が変わっても現状をしっかり受け止め、自分の動きに徹することができる人がチャンスをものにすることができます。

スポーツにおいては、不確実な瞬間が必ず存在します。そうしたときは弓道の「未来身」と同じようにとらえて、無駄なことを考えずに動きましょう。その意識の積み重ねにより、大事な場面でも心を平静に保つことができ、相手に打ち勝つことができるはずで

1.5 弓道の「過去身」から、大事な場面で大切な心の持ち方を理解する

スポーツ選手は自分の力を最大限発揮するために、集中力を高めることが大切です。

弓の世界では、矢を正確に放つためのあらゆる心構えがあります。つまり、集中力を適度に高めていく考え方があります。この思考をスポーツに取り入れることで、パフォーマンスの向上につながります。

ここでは、弓道の世界から動作の集中力を高める考え方について解説していきます。

弓を引く準備をする段階(過去身)の考え方を理解する

弓道の世界では「過去身」「現在身」「未来身」という言葉があります。これは、弓を引く準備から矢を放つ間までの体の状態を分けたものです。「弓を引く準備をする」段階を過去身、「弓を体の前方に高く上げる」「弓を引いていく」段階を現在身、「矢を放つ」段階を未来身と呼びます。

ここで、**正確に矢を飛ばして的に当てるためには、「過去身」での体の整え方が大切です。「過去身」での姿勢によって、適切に弓を引けるかが決まるからです。**

もし過去身での構えが不適切であれば、弓を引くときに自分の体の中の筋肉を最大限に働かせることができなくなります。そこで、過去身では「上体の姿勢」「脚」「顔の向き」「左右の拳・手指」といった体の細部まで次の動作を正確に行うための準備をします。

これらを習慣づけると、意識しなくても体の中の筋肉が弓を引く姿勢に整います。準備が完了したら、動作を行うためにスムーズに体を動かすことができます。

つまり、適切な構えをとれば考えなくても次の動作に移るための集中力が上がっていきます。過去身であらゆる体の準備をすると、余計な意識をしなくても弓を引く動作を行うことができます。

次の動きに自然に入るように、準備をたくさん行う

スポーツの世界でも「過去身」の段階は存在します。それは、パフォーマンスを行う前です。

準備動作を決めて、決められた動きを毎回行うように意識しましょう。繰り返し行くと、次の動作に移るための集中力が格段に向上します。

スポーツで最大限のパフォーマンスを発揮できる状態は全身が脱力している状態です。そのため、準備動作でオススメしたいのは、体の力みを取ることです。以下に、あらゆるスポーツで簡単にできる準備動作を紹介していきます。

「目をつむる」

人が緊張状態にあるとき、もっとも力みやすい部分は「目」です。目からあらゆる情報を感知して、感情が出ます。そのため、目をつむることで余計な感情の揺れを抑えることができます。

「両肩を落とす」

深い呼吸をしながら、両肩を落としてみましょう。上半身の力みを取ることで、次の動作に移りやすくなるのがわかります。

「お腹をふくらまして呼吸をする」

いざ動作に入る前にひと呼吸入れてみましょう。このとき、息を吐くときにお腹をふくらますようにしましょう。そして、お腹に空気を入れるときも、お腹をふくらましながら吸います。全身に酸素がいきわたり、リラックスした状態を保つことができます。

「動作を行う前に何かしらやることを決めておく」

あらかじめ行動パターンを決めることで、無駄な意識を取ることができます。スポーツの世界ではこの準備動作がよく用いられ、「ルーティン」とも呼ばれます。

メジャーリーガーで活躍した松井秀喜選手は、バッターボックスに入るときは必ず左足と決めて入るそうです。100M走世界記録保持者のウサインボルト選手は、手でキリスト教の神に祈るポーズを取ってからスタートの準備を行います。このように、やることを決めておくと余計な動きがなくなり、気持ちがぶれなくなります。

スポーツの動作の直前に集中力を高めたいのであれば、動作前にあらゆる準備をしましょう。そうして、過去身を隙なく整えることで気持ちが高まり、次の動作へスムーズに移ることができます。

1.6 紙とペンを使ってここ一番でやる気になるためには

スポーツの世界では、自分の力を最大限発揮したい場面があります。そのときには、気持ちを高ぶらせて、モチベーションを上げることが大切です。

ここでは、紙とペンを使って簡単にできる、モチベーションを高める方法を紹介していきます。

紙の上にヤル気が出る言葉や文章を書きまくる

紙とペンを持ったら、自分が今まで生きてきていい影響を受けた言葉やヤル気が出てくるような文章を思い浮かべてください。そして、頭に出てきたら、その言葉や文章をひたすら書きましよう。例えば、以下のような言葉や文章です。

挑戦、新しい世界、奇跡、夢をかなえる、誰もやっていない偉業を成し遂げる、
自分ならできる、私にしかできない
今までの常識を変えてみせる
現状打破
有言実行
ここで、俺がホームランを打てば世界が変わる

このようにすると、気分が自然と高まっていきます。やってみるとわかりますが、5分間勇気の出るフレーズや自分の好きな歌の「気合いの入る歌詞」を書くと自信がわいてきます。

指先や手の神経は脳と直接つながっています。言葉を書くことで、脳はその「言葉」を受けて物事を考えます。自分で主体的にポジティブな言葉を文章に起こすことで、脳が活性化され、考え方も良い方向に向かいます。

この方法を行うときは、何も考えずに速く書くことを意識します。その方が、自分の書いた言葉が心に伝わるからです。頭で思い浮かべて書いているうちにどんどん言葉が思い浮かんできます。

野生の勘を取り戻すように、ひたすら速くペンを動かして気合いのこもった言葉を頭に入れましよう。頭の中が洗練されて、自分の中に自信が湧き上がってきます。

なお、言葉は「勝って注目を得る」とか「お金、名声が手に入る」といった見返りを求めるような言葉を書いてはいけません。そのような言葉を書き続けていると、結果に目が行きがちです。気持ちは高ぶりますが心が不安定になり、かえって逆効果です。

人は言葉に影響される生き物

このようにすれば、ヤル気や気合いの入る言葉によって気持ちが無意識に高まります。言葉による影響力は大きく、これは実験でも証明されています。

心理学の研究では、「何もしない人」と「特定の文章を書くように指示された人」と比べて、どのように性格が変わるか実験がされています。その実験結果では、人は言葉によってその後の性格や動きが変わることが明らかにされています。

例えば、「怒り」の言葉がたくさん使われた文章を書いた後に結論のない長い話をされると、なにもしていない人より聞く我慢ができなくなります。

他にも「古い」の言葉がたくさん使われた文章を書いた後に歩行スピードを調べると、書く作業をした人の方がそうでない人より歩行速度が遅くなります。

このように、言葉によって人は違った動きをします。スポーツで高いパフォーマンスを出すため、紙とペンを持って気合いの入る言葉をかきめぐりましょう。その言葉が体に送られ、気持ちが高ぶっていきます。スポーツで良い動きをするために必要な自信が出てくることでしょう。

1.7 スポーツで勝ちたい気持ちをうまく切り替える方法

スポーツでは、本番中でも自分の心を整えることが大切です。

多くの人は「試合に勝ちたい」と思います。そのために練習をしてきたので、そう考えることは自然なことです。しかし、「勝ちたい」と思うと変にプレッシャーや焦りが出て、動きが悪くなってしまいます。そうして、普段なら確実に勝てる試合に負けてしまうことがあります。

そこで、試合に勝つ気持ちをうまく切り替えるための考え方を理解することで、緊張を抑えることができます。ここでは、「勝ちたい」気持ちを整理して、焦らないための考え方を解説していきます。

「勝ちたい」ではなく、「負けない」と思いこむ

そもそも、なぜ、「勝ちたい」と思うと人は焦ってしまうのかを考えてみましょう。それは、勝とうと思うと無意識に「失敗できない」と考えてしまうからです。

自分にどれだけ実力があっても失敗すると負けてしまいます。そのため、勝ち気になっているときは同時に、ミスをしたくない気持ちを持っています。そのため、小さなミスが出てしまうと気になってしまい、余計なことを考えてしまいます。すると、動きが悪くなってしまいます。

一方、「負けてもいいや」と思いこむと気が抜けてしまい、いざというときにうまく体が動きません。しかし、「気を引き締めて」と思っても心が動揺してしまいます。気を抜いてはダメだと意識すると、体が力んでしまうからです。

そのため、変な意識が出てこないように考えることが大切です。そこで、試合では「勝ちたい」ではなく、「負けない」と思うようにしましょう。

なぜなら、「負けない」と思う気持ちは自分のできることを最大限出し切ろうと自然に思うからです。

もし、ミスをしたときに「勝ちたい」と思っていたら、「負けてしまうかもしれない」と不安になってしまいます。しかし、「負けない」と思っていると、小さいミスが出ても取り返そうと考えます。

また、「勝ちたい」と意識していると、後の展開がわかったら気持ちが緩んでしまいます。その瞬間、相手に負けてしまいます。一方、「負けない」と意識していると、たとえ確実に勝てそうな試合でも不測の事態に備えようとします。

動物は、他の動物に襲われたり命を失う状況に立たされたりすると、「敵に勝ちたい」とは思いません。本能的に「負けたくない」と思って、事態に適応します。

このように、「負けない」と思うことで、最後まで気持ちを切らさず試合に挑むことができます。

勝ちたいと思うと良い結果が続かなくなる

「勝って兜の緒を締める」や「人間万事塞翁が馬」といった言葉があります。この言葉は事が終わった後でも自分の気持ちを切らさないことの重要性を説いています。

スポーツ選手は、終わった後の気持ちも次の試合に挑むために大切です。「負けない」と思う気持ちは、試合の終わった後でも生きてきます。

「勝ちたい」と思うと、良い結果が出たときに満足してしまいます。すると、次の試合に対するモチベーションが低下します。そのため、結果が出なくなってしまいます。

しかし、「負けない」と常に思うことで、たとえ勝った後でも、次の試合のことを自然と考えます。その結果、気を抜かずに練習に挑むことができます。

スポーツでは、たとえ良い結果が出たとしても運が良かった場合があります。一つの実績だけでは、自分の実力や経験が活かされたのかはわかりません。そこで勘違いや思い違いをすると、次の試合で実力を下げてしまう可能性があります。

プロの選手は結果が出ててもそこに気持ちを残さないように心を切り替えます。そのため、起こったことに対して、あまり執着しないように考えることが大切です。

試合では、「勝ちたい」ではなく「負けない」と思ってプレーに挑みましょう。本番中でも終わった後でも常にベストを尽くす気持ちが続き、精神力が鍛えられます。

1.8 結果にとらわれず、精神や心を鍛えて自信をつけるには

スポーツの世界では、最もメンタルが崩れやすい原因として、「結果にとらわれる」ことが挙げられます。

その人たちは、気にしないように意識をしますが、試合で大事な場面になった瞬間に結果を出すという欲が出てしまいます。しかし、結果のとらえ方を変えれば、本番でもメンタルを保つことができます。

そこで、本番で心のぶれない「結果」の考え方について解説していきます。

「結果」ではなく、「経過」に意識を向ける

多くの人はどうのように考えるかというと、「結果＝自分の実力」と考えています。しかし、必ずしもそうとはいえません。

なぜなら、結果は実力以上にその時の流れや運が大きく左右されるからです。優れた結果を出していたとしても、自分の実力かどうかは正確にはわかりません。そのため、実際には、別の考え方を取り入れる必要があります。

それは、結果ではなく、経過を重視するという考えです。経過とは、今まで自分の考えてきたことや努力してきたことです。あらゆる練習や実験を積み重ねてきた量を自分の実力と考えましょう。つまり、努力や経験を積み重ねることが重要になります。

決して「次の試合で自己記録を出そう」と思わなくても良いのです。「記録を出すためにいろんなトレーニングや走り方を試してみよう」と思って毎日練習していれば問題ありません。

すると、たとえ結果が出なくてもやってきたことに感触があれば、次に活かすことができます。いま数字に出ていなくても、自分の行動を一貫して続けていれば、あとで確実に実力は伸びていきます。

このように、結果ではなく、経過に目を向けることで、結果にとらわれずつねに自信を持って本番に挑むことができます。

良い経過を積み重ねることで、良い結果を手に入れる

経過には「悪い経過」と「良い経過」があります。

数字が出ているから問題ないと思うと、練習や試合に甘えが出てしまいます。結果さえ出ればよいと思い、面倒くさいことや関係ないことをやらなくなることは「悪い経過」といえます。

スポーツをする目標は結果を出すことです。しかし、スポーツを通じて、精神や心を学ぶ目的要素もあります。悪い経過を積み重ねると、必ず「悪い結果」が出てしまいます。すると、精神や心をおろそかにしてしまい、態度が傲慢になってしまいます。

「良い経過」とは、決めたことを最後までやり通す気持ちを持って練習することです。練習における自分の考えを一貫し、行動し続けるのです。その過程で、精神や心といった結果以外の大切なことに気づかされるはずで

もし、継続的に結果を残すのであれば、良い経過を積み重ねることが大切です。長く高いパフォーマンスを維持するためには技術だけでなく、考え方も必要だからです。

悪い経過を積み重ねてきた結果では、次につながる考え方は構築されません。決めたことを最後までやり通すことで、自分の確固たる自信を作り上げることができます。

弓道の世界では、「あて射」と呼ばれる引き方があります。「あて射」とは、的に当てることしか考えない引き方です。軽い弓を用いてアーチェリーのように小さく引いて手先で離す引き方であり、的中率は高いです。

こうした引き方は大会では強いですが、射における自分の考えがありません。そのため、実力もすぐに下がってしまいます。

一方、弓道の世界で精神を鍛えようとする人は体全体を使って大きく引こうとします。体の関節のどこかがずれてしまえば、的に当たらなくなってしまうため、あて射よりの中率は劣ります。

しかし、この構えを積み重ねていくと体の使い方や物のとらえ方が変わるため、着実に実力が伸びてきます。それだけでなく、厳しい稽古の中で精神や心といった見えない部分が鍛えられます。

スポーツでは結果ではなく、経過を重視しましょう。そうして自分の考えを一貫させ、「良い経過」を積み重ねれば、本番で揺るがない自信を身につけることができます。

1.9 少し目線を上げると、平常心を長く保てる

スポーツにおいて本番で緊張してしまうと、自分の思い通りの動きをしにくくなってしまいます。本番で良いパフォーマンスを生み出すためには、平常心を保つことは大切です。

弓道の世界では目線を変えることで、心の状態が大きく変わることがわかっています。これを取り入れることで、どのような事態でも平静な気持ちでいられます。

ここでは、スポーツ選手に使える「目線」の使い方について解説していきます。

目線を少し上げると気持ちが落ち着く

まず、鏡を見て、両目と両耳の位置を確認しましょう。多くの人は両目が下になっています。この両目の位置を変えることで、心の状態を大きく変化させることができます。

少し首を伸ばすようにして、目線を上げるようにしましょう。両目両耳の位置を一直線にそろえると、顔や首回りがスッキリし、心が落ちつきます。

理由は、目線を上げると胸の緊張がほぐれるからです。人が緊張しているときは、横隔膜が上がりやすくなります。すると、胸が前方に出てしまい、首が曲がりやすい姿勢になります。そのため、緊張しているときは目線が下に向きがちです。

そこで、目線を上げることで、頭の位置が後ろに変わります。すると、胸ではなく、頭の重みや肩や背中で支えるようになります。胸が前方に出にくくなるため、緊張しにくい姿勢に整えることができます。

さらに、目線を上げると姿勢が安定するために、動きやすくなります。一方、目線が下がると上体の前部が緊張した状態でスポーツをしなくてはいけないので、不利になります。つまり、目線を上げることは単にメンタル調整にとどまらず、実践的な体の使い方といえます。

目を細めると、さらに気持ちが落ち着く

ただ、目線を少し上げても、緊張が解けない場合があります。その場合は目線を上げて、頭を後ろに引きましょう。

すると、眼球がより体の中に入ります。**この姿勢で両肩を落としながら、目を少し細めるようにしましょう。**半分だけ目を空けるイメージです。弓道の世界では、この目の使い方を「半眼」と呼んでいます。

すると、余計な考えが浮かばなくなり、気持ちが落ち着かせることができます。目線を上げて、さらに半眼にすることで心の動揺はかなりおさまります。

理由は、目を細めると色彩感覚を薄めることができるからです。

人は色によって、脳が刺激されて感情が出ます。赤いものを見ると気分は高まり、青いものを見ると気分は落ち着きます。

人はボンヤリ何かを眺めているときは、色を区別しにくくなります。そのため、目からくる刺激が少なくなり、感情を抑えることができます。

実際に弓道家が弓を引く姿勢を作ると、自然と目が細くなります。これは、眼球が体の中に入り、両肩を落とすことで、顔周りの筋肉がゆるむからです。

決してにらみつけるように細めるのではありません。あくまでボンヤリ細くみるように心がけま
す。視線を上げて、両肩を落とした姿勢を取れば、目を細めやすくなります。

試合中に心の動揺を抑えたければ、視線を上げ、目を細めてみましょう。姿勢が整い、目に
力が入ることがなくなるため、緊張状態でも平常心を保つことができます。

1.10 スポーツで「道具を大切に使う」本当の理由

スポーツにおいて、使う道具をキレイに磨くなどして大切に扱うことは重要です。

スポーツの世界では、ほとんどの一流選手が自分の道具をしっかりと管理しています。メジャー
リーガーで活躍したイチロー選手は少年野球の大会で、子供たちにうまくなりたい方法と質問
されたら「グラブを磨きなさい」と答えます。

道具に大切に使う理由は、その道具の使い方がうまくなるためではありません。実は、道具
をキレイにする行為は精神的にも重要な意味をもたらしています。ここでは、道具をキレイに
することによる「人の心に与える影響」について解説していきます。

人は道具をキレイにすると心が落ち着く

もし、試合でのメンタルを鍛えたければ、練習終わりに自分の道具を新品になるくらいキレイ
に掃除してみましょう。それは、**単純に掃除をすると心が落ち着くから**です。

汚いものや散らかっている悪い環境から掃除されてキレイになっていく過程を見ていると、人
は心が浄化される感覚になります。そのため、イメージトレーニングをして心を制御するより、
道具を磨いたり練習場を掃除したりの方が感情を整えることができます。

弓道の世界にとどまらず、あらゆる武道には道具を大切に使う習慣があります。道具をたた
んでいる間に今日やったことを反省したり、次にやらないといけないことを考えたりするの
です。自分の心や考えを整理する復習時間のようになっています。

道具をキレイにすることでどのくらい心が落ち着くかというと、「病気が治る」レベルと言われて
います。精神疾患の治療法である「森田療法」を開発した森田正馬氏は、うつ病患者に対して

の治療法で「掃除」を取り入れています。うつ病患者に部屋や物をキレイにさせるだけで心が穏やかになることがわかっています。

さらに、「掃除をすることで心が落ち着く」という感覚は日本人独特であることがわかっています。アメリカでは自己分析や心理学に基づいた合理的な方法論に従った方が、心を落ち着けるのに適しています。一方、日本人はそういった手法はあまり効果がなく、単純に掃除をする方が心はスッキリすることがわかっています。

野球の世界でも、アメリカと日本では道具に対する考え方が違います。アメリカの野球では、道具を自分で傷つける行為が多々あります。一方、日本では、ボールにつばをつけたりバットを自分で折ったりすることはありません。

このように道具をキレイに使うことで、心が自然と落ち着きます。

スポーツ時に重要な「心」を整えるために、自分の道具を常にキレイにする習慣を身につけましょう。掃除を通して心が鍛えられ、スポーツ時でも焦らないメンタルを身につけることができます。

1.11 簡単にできるメンタル調整法

大事な場面で緊張しないために、スポーツでは平常心を保つことが大切です。また、継続して動きや経験を積み重ねるために、練習ではモチベーションを高めることが重要です。

ただ、人はちょっとしたことで気持ちや精神状態を変えることができます。ここでは、練習前や試合中でも簡単にできる「心を整える方法」を紹介していきます。

歩き方を変えると人はヤル気が出てくる

練習でヤル気が上がらないとき、誰でも簡単に気持ちを高ぶらせる方法があります。それは、五分でもいいから「歩くこと」です。

歩くスピードは遅くてもかまいません。まず、その場で背伸びをしましょう。両腕を高く上に上げて一気に脱力して降ろしましょう。そうすると、背中周りの緊張がほぐれます。

そして、3分から5分程度歩いてみましょう。歩いているうちに少しずつ気持ちが高ぶり、ヤル気やモチベーションが上がってくるのがわかります。

その理由は、人は歩くと心拍数が上がるからです。モチベーションを高めようと頭で考えてもなかなか上がりません。今日やることを考えながら少しでも歩いた方がヤル気は上がりやすいです。

弓道の世界でも、射場を歩くときの歩き方があります。当初、私は歩くのはゆっくりと流れるようにやるのが良いと思っていました。しかし、師匠には「弓の引く動作につながるように気迫をこめて歩きなさい」と逆のことを言われました。

気迫をこめるとはどういう意味かわかりませんが、そう思って歩いた方が射場に入っていく最中にスイッチが入るかのようにヤル気が上がります。

そのため、「歩くこと」は練習前にできる簡単なメンタル調整法といえます。

イスの座り方を変えると心の状態を変化させることができる

試合中では、あまり緊張しないように、気持ちを落ち着かせることが大切です。そのときに、「**イスの座り方**」によって人の心が大きく変わってくるのがわかっています。

具体的には「**深く座る**」ことです。人は深く座ると気持ちが自然に落ち着き、心を平常に保つことができます。

理由は深く座ることで、姿勢が変わって心拍数が少なくなるからです。深く座ると腰回りが安定し、上半身の力が抜けやすくなるので、心拍数が下がります。弓の世界ではイスの座り方の作法があるくらい、座るときの姿勢も重要視されています。

また、練習中には「浅く座る」方が良い方向に働きます。浅く座ると前に出やすい姿勢になるため、心拍数が上がります。そのため、モチベーションや気持ちを高めることができます。

このように、試合中や練習中で休んでいるときに座り方を変えると、心を落ち着かせたり、気持ちを高めたりすることができます。

練習前やスポーツ中に心を変えたければ、少し歩いたり、イスの座り方を変えたりしてみましょう。ささいなことですが、この手法を取り入れることによって心拍数が変化し、気持ちを調節することができます。

1.12 平常心の本当の意味

スポーツの世界では、大事な場面で自分の実力を発揮するために「平常心」を持つことは重要です。しかし、そうは言っても、多くの人は本番になっていざというときに心が揺れてしまいます。その結果、ベストの力を出すことができません。

ただ、「平常心」の言葉の本当の意味をご存じでしょうか。実は多くの人がこの言葉の意味を理解していないため、試合中でのメンタルの持ち方を間違えている可能性があります。

ここでは、スポーツにおける「平常心」の本当の意味について解説していきます。

「平常心」は修正する心である

多くの人は、平常心を「正常な状態から心が動かない様子」であると考えています。つまり、常に同じ気持ちでいることを平常心と思っています。

しかし、そう考えていると、心が揺れてしまったときに敏感になってしまいます。これでは、ほとんどの人が「自分はメンタルの弱い人間」と勘違いしてしまいます。

実際には、一流プレーヤーでも心は揺れます。しかし、彼らは外から見ると心が揺れてないように見えます。彼らは平常心をどのようにとらえているのでしょうか。

実は、一流選手は平常心を「修正する心」と考えています。彼らはどれだけ心が揺れても、考え方を変えて心を平常時と同じように修正しています。その結果として心を保っている状態を「平常心」ととらえています。

つまり、平常心でも心が揺れています。「揺れた心を考え方や気の持ち方でいかに修正をかけ、落ち着いた心を長くキープできるか」が平常心の秘訣です。

緊張状態に陥ったとき、一流アスリートは独自のメンタル調整をしています。あえてプレッシャーをかけたり自己暗示をかけたりして、自分をなんとかして平常心の状態合わせようとしません。

これは、弓道の世界でも同様です。普段なら20～30本引いても全く疲れないのですが、試合になるとたった2本引いただけで疲労感を覚えます。見ている側は平然とやっているように思いますが、緊張状態にさらされているため、いつも以上に体力を消耗しています。

少し体を揺らして軸を感じてみる

そのため、心は揺れていても問題ありません。それよりも、心が揺れた後に元の精神状態に戻すことが大切です。ここでは、姿勢の観点から揺れた心を穏やかにする方法を紹介しましょう。

まず、上半身の力をほぐしましょう。人が立っているときに一番力みやすいのは、「顔」「肩」「胸」「腰」です。この部分の緊張をとるために、首の後ろ側を伸ばして両肩を下げましょう。

すると、上半身の力が取れて、足裏全体に体重が乗ります。つま先や踵(かかと)などに偏らないように体重を乗せましょう。

この姿勢になった後に、**体を左右に小刻みにゆらしてください。少し体を振ったら、自分で動かすのをやめてみましょう。すると、自然とぶれが止まり、体の中の軸がしっかり収まります。**このように、筋肉を小刻みに揺らして軸を感じることで、気持ちが休まります。

小刻みに左右に揺らす運動法は、元来「座禅」からきています。曹洞宗を広めた道元禅師の座禅の本(普間座禅誌)には、「座禅で背骨を真っ直ぐして体を左右に揺らし、軸が整うのを待つ」と書かれています。体を揺らすと中の背骨が修正をかけてくれて、最終的に姿勢を正せるようになります。

スポーツ時に緊張してしまって心が揺れても問題ありません。それよりも、考え方を変えたり、体を揺らしたりして体軸を整えましょう。いざというときに心が整って平静を取りもどし、平常心を保てるようになるはずですよ。

1.13 スポーツで心を整えるための「丹田」の姿勢

私たちの体の中には、武道を含めたスポーツ全般に共通する「心を整えるための重要な体の部位」があります。それは「丹田(たんでん)」と呼ばれる部分です。

武道では丹田という言葉をよく使いますが、一般的なスポーツではあまりなじみのない言葉です。その理由は「丹田」は激しい動きには使われないからと考えられているからです。しかし、そのようなことはなく、「丹田」とその使い方を理解することで、スポーツ選手のメンタル面に大きな効果をもたらします。

ここでは、心を整えるための「丹田」とその使い方について、解説していきます。

「丹田」とは

丹田はもともと中国の道教の言葉であって「丹」は赤い仙薬であり、「田」は栽培する地の意味です。丹田は「仙薬の畑」、つまり健康の泉の意味となっています。

丹田の場所は臍下(せいか:へその下)から8~9センチ下、体の表面から8~9センチ中程にあります。決してそういう器官があるわけではなく、そのあたりの空間のことを指します。

武道で「丹田」を重要視している理由は体の中で最も血液循環が激しい部位だからです。呼吸の方法を変えることで丹田の周りの筋肉を働かせ、全身の血の巡りをよくします。体全体の力みがとれ、動きやすくて心がさえた状態になります。

「丹田」を身近に感じよう

「丹田」と言われると、武道も知らないのにその器官をうまく使いこなせるのか不安に思うかもしれません。しかし、そのような心配は全くありません。丹田は誰でも簡単に動かすことができます。

具体的には、「つばを飲み込む」ときと「笑う」ときです。へその下に手を当ててつばを飲み込んだり、笑ったりしてみましょう。手を当てている箇所内部が動いているのがわかります。このように、丹田は体の別の部位を動かすことで使われます。決して自分で丹田に意識を集めたり、圧迫させたりしてはいけません。

丹田は口や顔を動かしているときに用いることができます。心を整えたり動きをよくしたりするためには、別の部位から丹田を働かせるようにすることが大切です。

「丹田」が最も働く姿勢の取り方

ここでは、実際に丹田を動かすための姿勢の整え方を解説していきます。前述の通り、丹田以外の場所を使えば、うまく姿勢が整います。

まず、全身の筋肉の無駄な緊張をとります。そのために、首を伸ばして両肩を落とすようにしましょう。やせ型の人には胸が前に出やすいので、みぞおち部分を少し体の中に入れておきます。太っている人は頭が前方に出やすいので、眼球を体の中に入れて心もちで頭を後方にずらしましょう。

すると、上半身の力みや緊張がとれます。人の全体重は上半身が60%を占めているといわれています。その体重を頭の頂点から丹田周り(だいたい腰周り)に集中させるようにしましょう。これにより、丹田を働かせるための姿勢が整います。

両肩を落とすことで、胸周りがスッキリして体がほぐれるのがわかります。また、少し体重が軽くなった感覚にもなるでしょう。

丹田という言葉聞いた人は、「丹田を意識して」と言われた経験があるでしょうか？ 知識が不十分な指導者は、よく「丹田に力を入れて」と教えます。

もし、そのように丹田の使い方を教えられたのであれば、意識の持ち方を変えることをオススメします。丹田を意識すると、お腹を固くしてしまうからです。上半身と下半身の連動や脚の動きが悪くなってしまいます。

下手に丹田を意識すると気持ちが落ち着かないばかりか、後で体が力んで、スポーツ動作に悪影響を及ぼします。そのため、丹田とは「自分で力を入れる場所」ではなく、「上半身の体重が最終的に集中する場所」と捉えてください。

スポーツ時の心を整えるために、首と肩を使って「丹田」の働く姿勢を取りましょう。体と心の緊張がとれて、スポーツ時のメンタルに良い効果をもたらします。

1.14 メジャーリーガー松井秀喜から学ぶ、100%の実力を出し切る思考

法

野球の世界でここの一番に勝負強い打者として元ヤンキースの「松井秀喜」選手が挙げられます。彼の勝負所の打率は圧倒的な高さを誇っています。

プレーオフでは勝負強いバッティングで試合を決める一打をたくさん積み、2009年のワールドシリーズではMVPに輝いています。彼はヤンキースが勝った試合に全て貢献しました。日本人打者の中で、メジャーリーグで世界一に導き、ワールドシリーズMVPを受賞した最初の選手が松井選手です。

ここでは、松井秀喜選手の考え方から、スポーツにおいて100%の実力を出し切る思考法について解説していきます。

自分の実力を100%出し切るには

松井秀喜選手は大事な試合で勝利を決める得点を多くとってきました。メジャー1年目は長距離打者として期待されていましたが、チャンスにめっぽう強い「クラッチヒッター」と称されて、新たな価値観を築きました。

そんなチャンスに強い彼が自分の実力を最大限発揮する方法について、次のように話しています。

「120%の調子のときは120%の実力を出そうと思い、80%の調子のときは80%の実力を出すようにしています。そうすれば、常に100%の実力を出すことができます。」

普通の人には、常に100%の力を出そうと考えます。しかし、松井選手はそのような考えをせず、80%の調子のときは80%の実力を出すことに徹します。

スポーツにおいては、どのようなときでも自分の実力を客観視することが大切です。試合中はその場の流れや状況によって心を過信したり、落ちこんだりするからです。

調子が120%に高まっている状態では、120%の実力を出そうと頑張るのは良いことかもしれませんが、80%のときに100%の力を出そうとすれば、多少の無理をしないといけません。そして、人は残り20%の力を出そうと無理したときにメンタルが崩れます。

何かに対して目標を決めるときも同様です。学校のテストでいい点を取るため、先に勉強する範囲を決めて取り組む人が多いです。しかし、その人の性格を自分自身わかっていなければ、決めた通りに進まないときにストレスがたまります。

いくら目標を決めて頭で強制力を働かそうとしても、集中力が限られている人は思う通りに勉強できません。頭で考えたように進まない「目標が達成できないのでは」と無駄な心配をします。すると、自分の思った以上に行動をすることができず、結果的に目標を達成できません。

そこで、事前に自分が落ち込んだときや気合いが入っているときに「できること」「ミスしやすいところ」を把握しておくことは大切です。そうして先に自己分析しておくことで、本番で心が揺れてしまっても、何をやらなければいけないかを明確できます。

自分のことを客観視する簡単な方法

そのため、あらゆる心の状態で自分の能力をしっかりと知っておく必要があります。

自分を客観視するための最も簡単な方法は「**日記をつけること**」です。試合の状況とそのときの自分の感情を把握し、そのときにできることまでノートに書いてみるのです。

そうすると、気分が落ち込んでいるとき、または高まっているときに自分がどのくらい能力を発揮できるかを知ることができます。「自分がどの感情のときにどのくらいのパフォーマンスを発揮できるか」を把握すれば、心が揺れたときに焦らなくなります。

目標を持つときも同じです。目標を意識して練習すると、うまくいっているときは良いですが、うまくいかなかったときに進んでいないことがストレスになります。

そこで、毎日の練習で目標や課題だけを追うのではなく、そのときのあなたの感情やそのコンディションでもできたことを書きましょう。そうすれば、自分の予定通りにいなくても、性格を知ることができます。それを踏まえて対策を考え、思い切って気分転換すれば、逆に予想以上の結果が出るかもしれません。

試合中であらゆるコンディションでベストな結果を出すために、日記などを用いてそれぞれの感情のときに出せる自分の能力を分析しましょう。すると、本番で調子を落としているときも、自分を客観視することができて試合中に焦らなくなります。

1.15 スポーツで最もモチベーションが上がる目標の立て方

スポーツをする人はみな、達成したい「目標」があります。長く練習を続けていくためには、目標を意識して練習することが重要です。

しかし、目標の立て方を間違えると、逆に練習の効率が下がってしまいます。いきなり無理な課題を課してしまうと、ヤル気がなくなってきました。そのため、目標設定の方法をしっかりと理解する必要があります。

ここでは、人のやる気が最も上がる、目標設定の仕方について解説していきます。

目標は少し上のレベルに設定する

目標を置く場所はあなたの自由ですが、最もモチベーションが上がるのは「**少し上**」の目標です。

例えば、マラソンであると、3時間30分で走りたいと理想を持つではありません。今の自分のタイムを測って、それより少し速いタイムを目標にすると練習を最も続けられます。

理由は、少し上の目標は現実味があるからです。あまりに高い目標はイメージがわからなくて、取組み方がわかりません。しかし、今の実力と同じように現状維持したいという気持ちでは、モチベーションは下がってしまいます。

スポーツの目標を設定する上で「**実力アップを実感すること**」は重要です。向上や進歩を実感すると、心が熱くなるからです。小さなことでもクリアすれば、自分の実力につながっていきます。小さな進歩によってモチベーションが上がっていき、その積み重ねによって大きな目標を達成することができます。

スポーツ選手の中で、最終的に結果を残す人は「**継続して積み重ねてきた努力**」が多いです。一流選手も最初から才能を持っていたわけではなく、努力によって状況を変えてきました。

多くの人は目標を設定するときに「**達成すること**」に意識を置きます。それでは向上や進歩ではなく、「**行わなければいけない**」という意識が強くなってしまい、心は冷たくなってしまいます。目標達成にとらわれて、変な迷いが出たり心配したりします。それにより、実力を落としてしまいます。あるいは、良い結果が出たら、そこで満足してしまいます。

これは、弓道の世界でも同様です。技術と考えを持っている人は、「**今よりも少し強い弓を引よう**」や「**もっと弓を体に割り込ませよう**」と考えます。少しずつできる目標を意識することで、自分の成長と実力を実感し続けることができます。

弓道では、多くの人は「**段**」を目標にします。そうすると、段をとった瞬間に満足してしまって、モチベーションが続かなくなります。その結果、弓道をやめてしまい、一般人と同じ体格に戻ります。

人は目標を通じて工夫や行動を繰り返し、「**自分の考え**」が構築されます。本を読んだところで自分の考えは身につかず、行動によって少しずつ身につけていきます。自分の考えが洗練されていくことで、モチベーションがさらに上がり、高い継続力を持ち続けることができます。

目標を考えるときは、今の実力より「少し上」に設定してみましょう。自分の成長を実感することができ、モチベーションが高まります。経験が積み重なって、より練習を継続する力を養うことができます。

1.16 一流選手が実践する瞑想による心の安定法

あらゆるスポーツで、一流選手は技術や体力以外に「精神力」を鍛えるトレーニングを取り入れています

その中の一つに「瞑想(めいそう)」があります。ゴルフ界の一流プレーヤーであるタイガー・ウッズ選手、サッカー界の長谷部誠選手や本田圭介選手など、試合前に瞑想を取り入れる選手は数多くいます。

ここでは、一流選手が実践する瞑想による心の整え方について解説していきます。

瞑想は呼吸の動作に徹する

瞑想とは、体を楽に、心を無にしてあらゆる煩惱(ぼんのう)を消すことです。何も考えずに座禅しているような気持ちで数分間居続けるのです。

慣れていない人は、「無心でいる」ことが難しいです。頭でそうしようと思っても、時間がたつとあれこれと物事を考えてしまいます。

そこで、誰でも簡単に心を整える瞑想の方法があります。それは、「呼吸」に徹することです。

一流プレーヤーも「無心になろう」と思って瞑想をしているわけではありません。彼らは「呼吸の動作」に徹することで自然とよけいな意識が取り除かれ、無心の状態に近づいています。

このとき、瞑想で重要となる呼吸については、弓道での呼吸法が適しています。

まず、上半身の無駄な力みを取ります。そのために、首を伸ばして両肩を落としましょう。両肩を落とすと胸が楽になり、自然と息を吐く量を増やすことができます。

そして、静かに目を閉じ、気持ちを楽にして呼吸を数分間行います。

呼吸の仕方は「**ゆっくり**、**細く**」するようにしましょう。呼吸をゆっくりすることで、自然な呼吸動作を行うことができます。細く小さく吐き続けることで、呼吸するための筋肉を力みなく働かせることができます。

ある程度まで息を吐いたら、今度は自然と息を吸いたくなります。このとき、意識的に吸ったり・吐いたりせずに、自分の体に任せる気持ちで呼吸動作を行いましょう。

これを数分続けると、心も体も澄んだ状態になります。試合に挑むための万全なコンディションを整えることができます。

息を吐くことを意識すると、より体の力みが取れる

さらに、瞑想を行うときの呼吸中の意識を変えることで、全身の力みをさらにとることができます。

それは「吐く息」に意識を持つことです。息を吐く方に重点を置き、少し多めに息を吐いてみましょう。全身の力みがなくなっていくのがわかります。

人は息を吐くときに筋肉がゆるみます。そのため、吐く方に意識を置いた方が全身をリラックスした状態に保てます。

弓道の世界では、呼吸動作が重要視されています。呼吸の乱れやタイミングのずれによって、姿勢が変わるからです。例えば、息を吸うと自然と胸が前に出やすくなります。すると、胸周りに弓の荷重がかかり、よけいな意識が出てしまいます。

そのため、弓道の動作では弓を引くときに息を吐き続けます。こうすることで、姿勢を無理なく真っ直ぐに保つことができます。このように、息を吐くことに意識を置くことは姿勢の面で良い効果をもたらします。

本番でベストなコンディションを整えるために、呼吸に徹した瞑想を行いましょう。心も体もリラックスし、万全な状態を作ることができます。

1.18 自信を加速度的に向上させる心構え

スポーツでのメンタルを整える方法として、イメージトレーニングや瞑想などがあります。

ただ、他のメンタル調整法としては、「練習の考え方を変える」ことがあります。少し練習の捉え方を変化させると、自分のやっていることに自信がつくようになります。この思考を取り入れることで、メンタルだけではなく、練習へ取り組むときのモチベーションも上がります。

ここでは、スポーツでの自信をさらに高める練習での思考法を解説していきます。

得意分野を徹底的に伸ばす

練習には2種類あります。それは、「悪い部分を克服する練習」と「自分の得意なものを伸ばす練習」です。

多くの人は自分の苦手分野をなくす練習をします。弱点を克服すると、安心するからです。

しかし、不得意な分野を練習するのは、効率が悪いです。克服するのに時間がかかるし、できるようになったとしても、また元に戻る可能性が高いです。

そこで、自信をさらに高めるためには「得意分野」を徹底的に伸ばしましょう。これなら誰にも負けないと思える運動技術を身につけるのです。自分の得意なことに時間をかけた方が物理的にも精神的にも効率が良いです。

その理由は、得意とする動きは一度身につけてしまえば、忘れないからです。いつ、どんなときでも誰よりも速く正確に行える動きがあれば、自分の大きな自信になります。好きなことであれば、練習が苦にならなくなるので、ストレスがたまることもありません。

これは、弓道の世界でも同様です。稽古中に姿勢の悪い部分を指摘されると、その部分を直すために頑張ろうとします。

しかし、実際にはなかなか直りません。なぜなら、一つずつ修正したとしても、必ず「新しい悪い部分」が出てきてしまうからです。すると、いつまでも進歩している実感がないため、自分に自信がなくなってしまいます。

弱点克服を基準に考えていると、行わなければいけないことがどんどん増えてしまいます。すると、練習の効率が下がってしまいます。

そうではなく、弓道では「弓を最大限引ききる」という、多くの人が得意とすべき動作をさらに高めることを意識します。すると、肩や背中を使い方が変わって、悪い部分が勝手に改善されていきます。

少しずつ階段を上がることが実力を向上させるために大切

練習でモチベーションを常に保つには、自分で自信をつけていく必要があります。そのために、自分の好きな分野や得意なことを徹底的に伸ばしましょう。

ただ、この練習方法は欠点があります。それは、結果や実績にいきなり結びつかないことです。

得意な部分があるけど苦手な箇所が多い人と、秀でたものはないものの苦手分野がない人なら、試合で勝ち進むのは後者です。苦手箇所を解決すると、その人の全体のレベルが高くなります。

学校の勉強で得意科目を70点から80点に伸ばすのと、苦手分野を30点から60点に伸ばすのでは、苦手科目の克服に取り組んだ方が合計点は上がります。そのため、自分の悪い箇所を直していった方が能力向上に結び付きやすいです。

ただ、すべてを改善するには時間と労力がかかります。学生で部活をやっている人なら、それだけで3年間が終わってしまう可能性もあります。

そのため、**苦手分野を克服するのも得意分野をしっかり作りましょう。悪い箇所を直すのは、その後に行う方が効率的です。**

たとえ、苦手分野を克服するのに時間がかかっても、すでに自信と長所を持っているなら実力が下がることはありません。少しずつ階段を上がるように実力を伸ばしていくことが、もっとも早く実力を向上させる方法といえるでしょう。

運動技術を向上させたいのであれば、自分の「核」となる特技を持つために、得意分野を徹底的にトレーニングをしましょう。自信と特徴が身につき、継続的に苦手分野を直す練習ができます。その結果、着実に実力は向上していきます。

1.19 練習や試合で揺れた感情を抑える思考法

スポーツでは、試合で大事な場面がおとずれると心が動揺し、焦りや不安が出てしまいます。または、練習中に自分の思い通りにうまくいかなかったり、他の人にダメ出しをされたりすると、怒りや不満の感情が生じます。

試合で心が動揺してしまうと、いい方向に結果は向かいません。たいていが普段取りの動きができなくて、失敗してしまいます。

ただ、揺れた感情を表に出さずにこらえてしまうと、自分の中に心のしこりが残ってしまいます。その感情にとらわれてしまうと、なかなか思う通りにプレーができません。このように心が動揺した場合、なんとかして良い方向にしようと思えることは大切です。

ここでは、試合や練習中で揺れた感情を整える心の持ち方を解説していきます。

マインドフルネスの思考で、揺れた感情と付き合う

感情が揺れたときにうまく向きあう心の持ち方があります。それは、「マインドフルネス」です。

マインドフルネスとは、一種の「心法、意識の術」の一つといわれています。この心構えを実践する一つの方法が武道であり、呼吸や体の使い方を観察することです。マインドフルネスでは、今ここの体験に意識的に気づき、価値判断せずにただ観察するようにします。

例えば、練習中に怒りの感情が出たとします。多くの人は、怒りの感情が出たら、頭が真っ白になり、振り回されてしまいます。ただ、このように出た感情を喚き散らすことで発散すると、次また感情が揺れたときも動揺し続けることになります。それでは根本的な解決になりません。

そこで、もし怒りなどの感情が出たら、いち早く「自分が怒っている状態にある」ことをしっかり把握するようにします。そして、沸き起こる怒りの感情を認識したあと、距離を置くようにします。イメージとしては、その感情を眺めるようにします。

自分で自分のことを「今の自分は怒っているな」と一歩引いて見守るようにします。すると、最初に抱いた感情がしだいに薄れて、元の落ち着いた状態を取り戻すことができます。

人は感情が出ると、その感情に価値をつけたり考えたりします。たとえば、バカにされたときに「仕返しできない」「悔しい」「ひどい奴だ」「最低だ」「あいつのせいで気分が悪い」など、感情から連想ゲームのように思いがわいてきます。まるで、感情の炎に油を注いで広がっていくようになります。すると、体の動きに影響が出ます。

そこで、感情にとらわれていることにいち早く気づいて、感情の炎を注がないようにします。こうして心の様子を観察するようになれば、感情は自然と鎮火していくのがわかります。衝動的に出てくる感情は、自分から手放していけば消えていきます。

無理に感情を押さえつけようとするといつまでも心に残るため、頭の中で振りまわれてしまいます。試合で緊張してしまったら、「今自分は緊張しているのか」と少し距離を置くようにして、心の状態を観察してみましょう。少なくとも、緊張にとらわれて、失敗やミスに対する不安や動揺で頭がパニックになることを防ぐことができるはずです。

このように、試合中に感情によって心が動揺してしまったら、自分が感情的になっていることを早い段階で気が付きましょう。感情に対して迷いや動揺が広がらなくなり、自然と心を落ち着かせることができます。

1.20 雨の日に気分が乗らなかったときの心の整え方

日本で暮らしていると、長雨が続くときがあります。6、7月に梅雨があり、さらに9月に長い雨が続きときもあります。これは、前線が長く停滞することによって起こります。

台風や長雨によって毎日雨が続きと気分は滅入ります。仕事に「ダルさ」や「眠気」を訴える人も多いでしょう。このようなときも、少し体を使うだけで気分が改善されます。

ここでは、雨の日が続いたときのダルさの解消法について解説していきます。

雨の日にだるくなる理由を解析する

台風は気象庁によると、「北西太平洋に存在する熱帯低気圧のうち、低気圧域内の最大風速がおよそ 17m/s(34 ノット、風力 8)以上のもの」と定義されています。つまり、台風とは「強い低気圧」のことを指します。

この「低気圧」が荒天時の体調不良には関わっています。それは、低気圧によって人の体にある副交感神経が優位に働きやすくなるのです。

人間の循環器や呼吸器、消化器などを調整する自律神経には、「交感神経優位」と「副交感神経優位」の 2 つの状態があります。交感神経が優位に働くと「興奮、覚醒、血圧や心拍数

の上昇」が起こり、副交感神経が優位に働くと「リラックス、消化吸収の促進、血圧や心拍数の低下」が起こります。

もう少しアバウトに説明すると交感神経優位のお仕事に対して気合が入り、副交感神経優位のおやすみモードになってしまいます。このように、人間のカラダは晴天で高気圧のときは「交感神経優位」に、雨や曇りで低気圧のときは「副交感神経優位」になるようにできています。

「おやすみモード」のカラダを改善する呼吸法

荒天のときは、カラダが低気圧により「おやすみモード」になっているため、「眠い」「ダルい」といった症状を訴える人が増えます。ただ、どうしても集中したい場合、自分自身でスイッチを入れる方法があります。

具体的には、「呼吸」です。呼吸をすることで、副交感神経と交感神経の働きをバランスを整えることができます。息を吸うときに

うまくバランスをとるための呼吸として、武道で用いられる呼吸法を紹介します。坐っているとき、立っているときにもできるので、そのときの状況に合わせて実践できます。

少し視線を上げるようにして背筋を真っ直ぐ伸ばします。そして、両肩をぐっと落とすようにしましょう。これは、両肩を落とすことで胸周りの筋肉をゆるめることが目的です。

次に呼吸を行います。武道における呼吸は「吐く」方を意識します。息を吐くことで、全身の筋肉がゆるんでくるからです。胸を縮め、おなかの底にある空気を出し切るイメージで吐ききりましょう。そして、吸いたくなったら吐くのをやめます。すると、自然と空気が入るように吸う運動が起こります。

このように、長く息を吐いて、吐ききったら一気に空気を吸う運動を10回程度行います。上半身の力は自分あから入れないようにします。すると、交感神経も働くようになり、気持ちが上がってきます。

武道の世界では、この呼吸を取り入れることで、身体が暖かくなることがわかっています。全身の血液の循環が高まり、体温が上がるからです。水分を入れたり、回数を増やすことで、自分自身でニュートラルな状態に調整することができます。

呼吸や全身の筋肉を緩めることで、交感神経・副交感神経の働きを調整することができることを理解しましょう。雨の日に気持ちに乗らないときも、やる気が徐々に上がり、だるい体の状態を改善することができます。

1.21 考えすぎてしまったときに心を落ち着かせる方法

仕事や生活において、考えすぎてしまうことはよくあることです。人には考えることが尽きず、あらゆる悩み方をしてしまいます。

例えば、自分の行っている仕事もうまくいくのか不安になったり、今より速く効率よく行うにはどうしたらいいかとさらに考えたりしてしまいます。すると、心にストレスがかかってしまいます。

そのため、悩んでしまった場合、心や体に負担がかからないようにするために、その対処法を知っておくことが大切です。

そこで、悩みが出た場合の対処法について解説していきます。

悩んで止まってしまったら、元に戻る

例えば、仕事をしていると成果やノルマ達成を求められるため、どのように仕事をこなしていけばよいか悩みます。また、キチンと行っていたとしても、周りの人間との性格が合わなかったら、人間関係で悩みます。このように、今自分の行っている事柄から、すべての悩みをなくするのは非常に難しいです。

なぜなら、悩み事のほとんどは自分の中以外でも起こるからです。仕事うまく進むかについては、自分だけで解決することは困難です。実際には、自分にかかわる業者や、チームの人の働きなどにも、自分の仕事に関わるからです。また、人間関係で性格が合うかは自分だけでなく、相手にも関わっているからです。

悩みを完全に解決することは難しいです。しかし、その悩みにとらわれて疲れてしまった体や心の負担を軽くすることはいくらでもできます。それは、「何かがあったらもとに戻る」という発想を持つことです。

例えば、海が目の前にあり、あなたが深みに潜っていったとします。悩み事を抱えている場合、多く人はさらに「どうしたらこの問題を解決できるか」「こうすれば問題をなくすことができるのでは」と考えます。つまり、さらに深みに潜ろうとします。

すると、余計に息苦しくなり、アップアップな状態になってしまいます。さらに、悩んだ状態から抜け出せなくなり、悪い方向に行ってしまいます。この場合、息苦しさから解されるための手段はもう一度浅いところまで戻ることです。一度、自分が潜って楽に泳いでいたところまで上がることで体は軽くなり、息も楽になります。

このように、一度自分の悩んでいた状態から、元の何も考えていなかったころにもう一度心に戻すのです。つまり、「こうしよう」、「ああしよう」と考えて前に進もうとしていた気持ちを全てなくしてしまうのです。すると、悩み事への負担が軽減されて、心が軽くなります。

すると、自然と「もしかしたら、このように動けばよかったのかな？」と新たな考えが出るようになります。つまり、落ち着いたところから、客観的に考えられるようになるのです。人は、心が安定した状態の方が、現実的でうまい解決案が出ます。

悩みとの距離を置くことの大切さ

人は悩んだ方が成長できる、または忍耐強くなれると思いがちです。しかし、その発想は自身をさらに深みに陥れ、元に戻れなくなってしまいます。ひどい場合は、トラウマやコンプレックスが起こり、その人が生きる上で厄介な足かせになりかねません。

例えば、自分自身が暮らしていて好きな趣味、友達がいるとします。その趣味をやっていたり友達と話しているときは間違いなく何にもとらわれていない状態になっています。そのときの感覚まで自分の状態に戻すのです。

心が悩み始めたら、その状態から距離を置く気持ちで好きなことを行なったり友達としゃべったりするのです。

自分のとらわれていない時間を少し持つと、体の緊張がとれて、正常な思考や自分の本当のやるべきことが見えてきます。すると、今悩んでいる問題に対して落ち着いて立ち向かうことができます。

初心に帰ることの重要性

私は、武道において一流と呼ばれた人の動きを再現させるため、相当苦心をしました。弓の

世界では、引き方が
うまくいかないと高い確率で関節に痛みが出てしまいます。

そのときに、多くの人は「もっと楽な弓の引き方」を望むようになります。つまり、何とか解決しようと悩みに取りかかろうとします。すると、姿勢から弓の持ち方がおろそかになり、ただ弓を引くときであってもあれこれやろうとしてしまいます。すると、どんどん弓の荷重に対して耐えられる体の構えから離れていき、さらに関節に痛みを招きます。

人によっては、これを「道」だ「精神修養」だと思い、さらに稽古をしようとします。すると、痛み止めの薬を飲んだり、注射を打ったりして稽古をしようとします。しかし、そのように悩めば悩むほど、解決に至る本質的な部分からはずれていき、いつしか弓が引けない体となってしまいます。

その場合、「何かあったら立つ姿勢に戻る」という発想があります。つまり、弓の引き方に悩んでしまったら、あれこれ考えた発想をすべて捨てて、もう一度立つ姿勢から自分の引き方を再構築するのです。すると、腕や肩に緊張が獲れて、元の負担のない引き方を自分で思い出し、現状の問題を速く察知することができます。

一流の営業マンの多くは数多くの本を熟読し、実際に成果を残します。しかし、そのような人がいきなり難しい専門書の知識を頭に入れていったわけではありません。最初は深いところから入らず、「本を手にとってみる」、「とりあえず数ページ眺めてみる」といった簡単な行動から始めます。

このような思考法を「ベイビーステップ」と言います。難しいことから先にやろうとすると、多くの仕事が進みません。やることが多く、調べることが億劫になるからです。そこで、赤ちゃんでも行えるくらいの簡単な作業まで仕事のハードルを下げて行おうとします。すると、心理的な負担が軽減されて、悩んでいたときに思いつかない気づきや発想を得ることができます。

このように、人は悩んだときに問題をさらに深い部分まで掘り下げようとします。すると、心に負担がかかり、余計に悩みに捉われてしまいます。一度、とらわれていた発想を全て捨てて、元の状態に戻ってみましょう。すると、心が落ち着き、解決の糸口をつかむことができます。

1.22 人がギャンブルにはまってしまう理由と対策方法

誰もが普段の生活で娯楽や楽しみを持っているものです。その中に、パチンコや競馬といったギャンブルがあります。こういった、娯楽は悪酔いする危険があるため、うまく付き合っていく必要があります。

しかし、人が興奮してしまう理由を理解することで、悪酔いせずに楽しむことができます。ここでは、人がギャンブルにはまってしまう原因を理解し、その対策法について解説していきます。

人がパチンコにはまる理由は呼吸にある

あなたはなぜパチンコが面白いか考えたことはあるでしょうか？ギャンブルにはまってしまうのは、多くの人は「ドキドキ感があるから」と答えるかもしれません。しかし、姿勢や体の観点から見ると、ギャンブルを楽しく感じてしまう理由はハッキリと存在します。それが「呼吸」です。

飛び出した玉が入るかどうか見ているとき、人は自然と息を詰めます。そして、外れたとたん「アーッ」と息を吐いて脱力します。パチンコをしているとこの運動が継続的に起こります。この繰り返しが面白さにつながっています。

これは、競馬も同様です。自分の賭けている馬が最後のコーナーを曲がるとします。すると、自然と手に汗を握って息を詰めるような状態となります。そして、大半の人はゴールのときに「アー」とため息をつきます。

ゴルフでも同様のことがいえます。パットを入れようと息を詰めて、入った(はずれた)瞬間息を吐きます。これは、喜びの「ホツ」のときも、がっかりのため息のときもあります。

このように、勝ち負けに関係なく、この呼吸の変化を味わえるから面白いのです。交互に来る緊張感と脱力感を人は面白く感じています。もし、パチンコにしても、いつでも大当たりで玉がジャラジャラ出ていたのであれば、「緊張」と「脱力」が味わえません。すると、いずれはギャンブルに飽きてしまいます。

ヨガや武道の世界では、この呼吸を大切に考えます。なぜなら、呼吸をすることで、心と身体の状態が変わるからです。

ギャンブルに悪酔いしないためには

ギャンブルを行う際に、いろいろなタイプの人が存在します。「陽気に楽しむ人」「冷静になる

人「すぐに熱くなってしまう人」など、あらゆるタイプがいます。ついつい悪い酔いしてしまわないためにも、心の状態を整える方法を解説します。

まず、先ほど説明した通り、呼吸が大切になります。緊張させたり脱力させてしまう状態が続いたとき、呼吸を意識的に整えるようにしましょう。このときに、重要なのが「吐く息」です。

吐く息が長いと体はリラックスし、逆に短いと緊張します。気持ちを落ち着かせるときによく「深呼吸しましょう」と言われます。これは、心を落ち着かせるためです。一方、びっくりしたときは一瞬息を吸い込むようになります。

あるいは、ギャンブルを行うときは、楽しめる仲間と行うことが大切です。一人でギャンブルを行っている、考えこんでしまい、しゃべらなくなってしまう。すると、体も心も動かなくなり、無意識に緊張しやすくなります。脱力したときの面白さが倍増してしまい、さらにのめりこめやすくなってしまいます。

そのため、まわりの人と楽しみながら行うようにしましょう。これは、酒を飲むときも同様です。まわりの人と酒を注いだり、しゃべったり歌ったりする方が、自然と胴体と心が活発に働きます。呼吸も活発で、酸素が十分にいきわたるので、新陳代謝が良くなり、悪酔いしにくくなります。

あるいは、体を左右にねじってみましょう。体をひねることで、肝臓、腎臓の働きがよくなります。すると、体内の老廃物を効率的に除去してくれるため、神経が活動的になります。すると、思考がクリアになり、感情に振り回されにくくなります。

このように、人がギャンブルを面白く感じる理由として、緊張感と脱力感からくる呼吸の変化を感じるからです。ギャンブルに悪酔いしないようにするためには、吐く息を意識して、身体をリラックスさせましょう。

第二章 武道での心構え、礼儀を理解する

2.1 スポーツでの心構え：弓道における「礼」の意味

スポーツ選手が練習する意味は体を鍛えるだけではありません。目標を通じて、さまざまな経験をして、精神や心の持ち方や考えを身につけるという目的もあります。

多くの人はスポーツで「勝ち負けの結果」を気にします。しかし、勝ち負けにこだわっていると、よけいな心配や力みが出てしまい、心は動揺してしまいます。すると、精神力を鍛えられなくなります。

ここでは、弓道の世界での「礼」の考え方から、試合でも実行できる心の持ち方について解説していきます。

入場、退場で礼をする意味

弓道では、入場口を左足から入ります。射場に入ったら、入場口から入って右側に「神棚(かみだな)」があります。そこに体を向けて「礼」をして、自分の的前に立って弓を引きます。

引き終わったら退場しますが、帰り際にも神棚に体を向けて「礼」をします。このとき、礼をするときに心で考えることがあります。

入場するときは「これから演武させていただきます」と思って礼をします。帰るときは「演武させていただきました、ありがとうございます」と思って礼をします。このように、礼をするときに「感謝」の気持ちを込めます。

弓道の世界でも順位を争うときはあります。しかし、弓道では相手にフェイントをかけたり嫌な部分を責めたりすることができません。自分の実力で的に当てた人が勝利をつかむことができます。終わった後もお互いに敬意を持って、「ありがとう」の心で退場していきます。

スポーツの世界でも同様に、自分の出番がきたときは初めに「これからスポーツをさせていただきます」と礼をする気持ちで動作を行いましょう。始めや終わりのときに礼を取り入れてみるのもよいでしょう。

相手に対する思いや考え方が変わり、スポーツに対する心の持ち方が変わっていきます。

あなたの出番というときに自分のことばかり考えてはよけい緊張してしまいます。そのような精神状態で相手のことを思いやることはできません。そのような考えでは、スポーツを通じて精神性や人格を育むことは難しいでしょう。

そこで自分のことを一歩引くように「礼」の気持ちを持てば、心も自然と落ち着きます。自分のことを客観視することができ、相手のことも視野に入ります。これによって、スポーツに対して感謝や暖かい気持ちを持てるようになってきます。

ヤンキースで活躍した松井秀喜選手は、バッターボックスに立つ前に必ず主審に頭を下げて「よろしくお願いします」と言ってから打席に入ります。主審のことを悪く見ることの多い野球の世界では特異な光景であるものの、このような精神をもっていたからこそ選手として活躍したのです。

スポーツでは、試合で勝つことは大切です。しかし、自分のことばかり考えて相手を気を遣わない戦い方をしているのは、精神力は身につけません。相手や周りに目を向けることで、「勝つ」以外に大切なことに気づくことができます。

スポーツの動作を行うときは、初めと終わりに「礼」の気持ちを持ってみましょう。そうすれば、日常生活の中でさえも相手のことを考えながら行動できるようになってきます。

2.2 自分の運動動作に限界を作らない考え方

スポーツ技術の向上のために、練習方法を考えることは重要です。

しかし、そうしたやり方以外にスポーツ動作の考え方を変えることで、さらにレベルの高い動きを実現させることができます。

ここでは、弓道の弓の引くときの考え方からスポーツ動作の考え方を転換する方法を解説していきます。

梅路見鸞の残した「底を作るな」という言葉の意味

明治以降で弓道界に大きな影響を与えた弓道家として梅路見鸞(うめじけんらん)氏が挙げられます。60m先にある直径10cmの的を二本連続で当てたり、弓の動きを解剖学的に解説した雑誌を無料で提供したりと、数々の伝説を残しています。



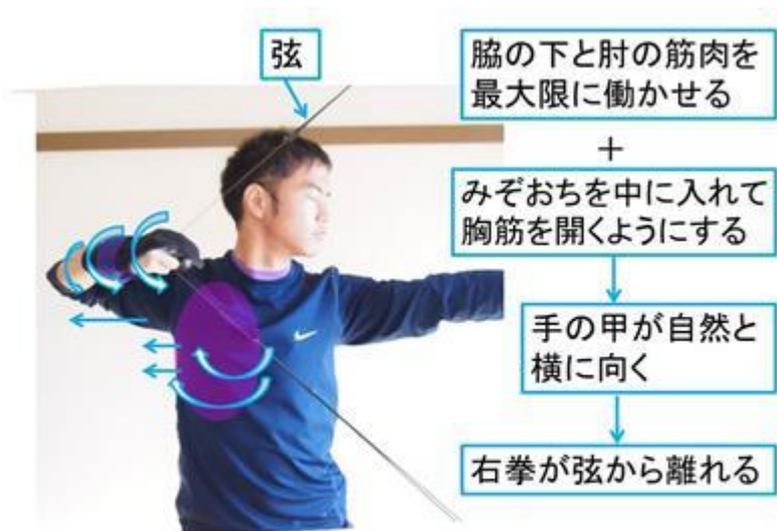
梅路氏

道場で弟子に弓を引いていくときに、梅路氏は「**底を作るな**」と話しています。これは、弓を引くときの筋肉が動き続けなければいけないという意味です。

普通の人には、どうして腕の長さが決まっているのに、弓を引く時の筋肉がずっと動かなければいけないのか不思議に思うかもしれません。

この言葉にはきちんとした根拠があります。「肘」「脇の下」「胸」の筋肉を究極まで働かせることで、自分で意識しなくても無心で矢を放つことができる動きが存在します。

具体的には、「肘」「脇の下」を用いて、最大限まで弓を引き続けます。そして、みぞおち部を中に入れるようにして脚の立つ力を働かせると、「胸の筋肉を開く」運動が起こります。すると、自分で意識しなくても手の甲が斜めから横に向きます。



これにより、意識しなくても右拳が弦から離れます。底を作らず最大限まで弓を引き続ければ、最も威力と速さを持つ矢を放つことができます。

この引き方ができる弓道家は圧倒的に少ないです。あらゆる筋肉を同時に使わないと、手の甲が自然と横に向かないからです。私自身も弓を10数年引いて、この動きができたときは一、二度しかありません。

普通の人には自分で勝手に底を作ったり弓を体に早く寄せたりして、引ききった状態まで行きません。あるいは、放つときも意識的に拳を離すため、ブレが出ます。しかし、究極まで体の中の力を活用すると、無心で矢を放つ引き方を実現することができます。

全てのスポーツ動作にも「底をつくるな」

上の話のような体の使い方は、実は昔の弓道家のやっていたことのほんの一部です。もっと上のレベルがあり、技を超えたさらに上の引き方は10種類も存在します。ここまで来ると私自身もわかりませんが、少なくとも、弓を引く動作はもっと上のレベルがあるということがわかります。

他のスポーツでも同様のことがいえます。自分の動きをさらに高めるため、動きに「底をつくらぬい」ようにしましょう。

これは、あなたのスポーツの動きに限界はなく、もっと上の動きが存在することを認識します。そして、動き一つ一つをもっと速く、さらに無駄なく同時にできるかを徹底的に意識しましょう。

違うスポーツを試してみるのもよいし、理論書を勉強するのもよいかもしれません。あらゆることを実践してみましょう。

行うことはシンプルです。それは、底をつくらずあらゆることを試すことです。失敗を恐れず、難しいことに挑戦したり、あらゆる練習方法を試したりしてみましょう。

すると生活習慣が変わり、次第に考え方が変わります。意識の持ち方が変化していけば、さらに運動技術が向上することでしょう。ただ、目標達成のために練習するのではなく、「スポーツ動作に上限はない」と意識して取り組むことで、精神や心も磨かれます。スポーツを通じてさまざまな力を養うことができます。

全てのスポーツ動作で「底をつくらない」ように意識して、練習や工夫に励みましょう。さらに運動技術が向上し、スポーツに対する見方や心構えが変わっていきます。

2.3 今より、運動技術を向上させ、スポーツの動きを高めるには

スポーツでの運動技術を高めるために、あらゆる本や練習方法を試すことは大切です。さらに、技術を高めるためには、意識の持ち方や形に見えない部分を変えていくことも必要になってきます。

ここでは、弓道家の言葉から、運動技術を変えるヒントとなる考え方を紹介していきます。

阿波研造氏の「狙わずに当てる」という言葉の意味

明治以降に弓道の禪的思想を世界中に広めた弓道家として「阿波研造(あわけんぞう)」が挙げられます。ほとんど、目をつむった状態で的に当ててしまう実力を持ち、当時、「弓聖(きゅうせい)」とも呼ばれていました。

彼の道場にはドイツから来た哲学者(名前はオイゲン・ヘリゲル)がいました。ヘリゲル氏は阿波氏の道場で稽古するとき、弓道を「アーチェリーのようなの当て」のようにとらえていました。理由は、当時の海外で「精神」や「心」を重視する東洋的思考がなかったからです。

そのとき、阿波氏はヘリゲル氏に「射場に入ったら、的に狙ってはいけない」とアドバイスしました。弓道はスポーツのように体や点数を競うわけではない、精神や心を鍛えるものだと説明し、さらに次のように続けました。

「的に当てようという気持ちで弓を引いていたら、強い精神を持つ的に当てることはできない」

この言葉通り、阿波氏はヘリゲル氏に狙わずに当てる射を見せました。ヘリゲル氏は海外に帰った後、日本の弓道で学んだ内容を資料にまとめ、アカデミックな会で発表しました。

ヘリゲル氏の報告によって、精神性や礼儀を重視する弓道の考えは世界中に広まりました。外国では「インナーターゲット(心の的)」と表現し、弓道を学ぶ外国人はみな弓の引く動作の中にある奥深い世界を求めて稽古をしています。

結果を求めず動作すれば、新たな動きや考えを発見する

この言葉には、動きに関わる大切な要素が含まれています。

それは、「結果を求めずに動きに最大限の意識を注ぐこと」です。弓を引くときにいくら狙いを定めても、その通りに矢が飛ぶのかわかりません。そのため、予測ができない部分に対してよけいなことを考えないように方が動作中に無駄な意識を取り除くことができます。

そうすることで、今まで気づかなかった動きや考えに気づくことができます。結果を求めているうちは、どうしても数字や記録を求めた考えになってしまいます。そうすると、動作の工夫の仕方や考え方に深みが出ません

そこで、数字や結果に対する意識を取り去って動作をすることで、今までとは違ったとらえ方でスポーツの動きを考えるようしましょう。そうすれば、新たな運動技術や工夫方法を思いつくキッカケになります。

どんなスポーツにも勝利や記録といった結果がつきまといます。しかし、そういった「結果やゴールの意識を横に置いておく」気持ちでプレーをしてみましょう。

すると、よけいな考えがなくなって動作に徹することができます。記録や数字を求めていたときより気持ちが楽になり、思いつかない動作向上のキッカケに出会うようになります。そうして、スポーツ動作を通じて、精神や心を整える力が身についていきます。

2.4 上達過程で身につくスポーツの実力を下げる考え方

スポーツ動作が向上すると、あらゆる動きができるようになり、新たな考え方が身につきます。多くの人は動きや考え方が増えるので、上達することは良いことと考えます。

しかし、上達することで悪い考え方も身につく可能性があります。これにより、努力をしても実力が上がらなくなってしまいます。さらに運動技術を高めるために、こうした上達する中で身につく悪い考え方を取り除く必要があります。

ここでは、弓道の世界から「上達することで身につく悪い考え方」と「それを取り除く方法」について解説していきます。

弓道は上達すると動作を部分的にしか見なくなる

弓道の世界では、「的中」が目標となります。どんな方法で当てても、的に当たれば「的中」になります。そのため、あまり弓の引き方を考えず、そのときの調子で当ててしまう人は、的中率が高くなったら大会で賞金を狙うようになります。

大会で賞金を得たら自分は上達していると思ひこみます。そして、自分のやり方は正しいと勘違いします。細かいことを考えなくても的中してしまうので、次第に弓を引く動作を「一部分」でしか見なくなります。

この「一部分で動作を考えること」が上達の過程で身につく悪い考え方です。この思考が身についてしまうと、姿勢が一でも悪くなったとき、どんどん悪い方向に崩れてしまうからです。

「部分的に考える思考」が身についた後に的に当たらなくなった場合、体の一部分だけ直そうとして改善を図ろうとします。

まず、弓を引く動作で手先や腕は使い方を換えやすいため、はじめにそこからフォームの改善を図ります。手先や腕を引っ掛かりなく離せるようにして、矢をまっすぐ飛ばそうとします。そうして、腕や手先の力を抜いて引き方を換えます。

すると、上半身にかかる弓の荷重が変化して、今度は体がねじれたり肩に無駄な緊張が出たりします。その結果、最初よりも状態が悪くなってしまい、よけいに的へ当たりにくくなってしまいます。

しかし、部分的に考えている人は「上半身のねじれや肩の力みは新たに出てきた癖」だと勘違いします。そのため、今度は腕や手先のことを考えるのをやめ、再び一部分だけに焦点を当て、上半身の姿勢や肩を直そうとします。すると、また新しい悪い部分が出てきて、的に当

たらなくなってしまう。

部分的に考えていると、姿勢の崩れが直ることはありません。その結果、実力がある程度のところで上がらなくなってしまう。

実力上げるには、最初にやっていたことに「戻る」考え方も持つておく

すごく調子が良かったのに、ある日急に実力が下がるということは多くのスポーツ選手でよくあります。そのため、実力が向上したことで生じる「部分的に考える癖」がつかないようにすることが大切です。

部分的に考えると、今の現状をさらに良くしようと考える新たな方法を模索し、前に進もうと考えます。すると、どんどん悪い方向に行ってしまいます。

そこで、調子や動きが悪くなってしまったら、今までやったことをやめて、最初にやっていたところまで戻ってみましょう。そうすることで、悪い方向に崩れていく前に流れを止めることができます。

かつて行っていたことを再確認し、考え直すことで、悪くなってしまった原因を見つけることができます。

動作を向上させるために必要な考え方は二つあります。それは、新たな練習や方法を試して「前に進む」と、振り返って「元に戻る」ことです。この両方の考え方を持つことで、実力をさらに向上させることができます。

弓道の世界では「迷ったら足を踏むところから考え直す」という言葉があります。

弓道家は慣れてきたりうまくなったりすると、引き方をいろいろ変えるようになりがちです。しかし、上体の姿勢が崩れてしまうと、引き方をいくら変えても的に当てることはできません。

そこで、上体の姿勢を整えることから考え直すために「足を踏むこと」から考えなおします。すると、今までやっていた無駄な動作やよけいな動きに気がついて、上体の姿勢の崩れる原因を見つけることができます。

次の段階では、その動作をしないように心がけることで、射の技術が向上します。

スポーツの実力をさらに高めたいのであれば、自分の最初にやってきたことに一度「戻る」考え方を持ってみましょう。動きが上達しない原因を自分で見つけることができ、技術の向上に活かすことができます。

2.5 スポーツでの「失敗」の解釈を変える

スポーツする人は皆、上達や実力向上を望みます。しかし、実際はうまくいかず、失敗やミスを積み重ねます。

多くの人は失敗するのを恐れたり、なるべくしたくないと思ったりするでしょう。しかし、弓の世界では失敗のとらえ方が異なります。ここでは、弓道の世界より、失敗のとらえ方を転換し、実力を向上させる方法を解説していきます。

弓道の世界は失敗の数だけ強くなれる

弓道においての結果とはまさに「的中」のことです。たくさんの的中を出せば大会に優勝し、段球審査に合格することができます。そのため、多くの人は以下のように考えます。

よく当たる人 = すごい人

当たらない人 = ダメな人

しかし、実際はそうではありません。弓道においては的に当たらない人の方が優秀になれる。反対に、弓道で失敗しない人は優秀にはなれません。

その理由は、同じ当たりでも内容が全く違うからです。10本引いて全部当たっても、引き方が悪ければ、後で実力が下がってしまいます。弓道では、アーチェリーのように手先で離す競技ではありません。遅いスピードと弱い威力の矢で的中させても、そこに意味はありません。

しかし、10本中9本はずしたとしても、的に当たった一本が早いスピードで威力のある矢であれば、的中の価値は異なります。体の中のあらゆる筋肉の使い方を変えないと、速く固いものを貫くような強さの矢を放つことはできません。

的中の内容を変えるには、体の使い方を変化させるために、たくさんの失敗を重ねないといけません。

最初から的中が多く、浅い考えで弓を引いてきた人たちは、的に当たらなくなったときに実力を上げるための方法を考えることができません。そのため、モチベーションが下がって、弓を引くことを辞めてしまいます。

実際に弓道の世界では、学生で引いていた人のほとんどは社会人になると辞めてしまいます。これは、学生弓道は的中しか重視されないため、そこから自分の実力の向上が頭打ちになってしまうからです。

内容のある失敗することで実力は上がっていく

弓の世界では的中と失敗(的にはずすこと)に関して二種類あります。それは、「内容のある的中・失敗」と「内容のない的中・失敗」です。そして、価値の高いものを順に並べると、以下のようになります。

最も良い: 内容のある的中

良い: 内容のある失敗

あまりよくない: 内容のない失敗

最もよくない: 内容のない的中

注目すべきところは、「内容のある失敗が良い」と考えられています。この失敗をたくさんすることで、内容のある的中は増えていきます。

そして、最もよくないのが、「内容のない的中」です。内容がなくても的に当たってしまったら、「それでよい」と勘違いしてしまうからです。多くの人は、的中していると自分の射型が悪いことに気が付きません。

あるいは、そうとわかっていても自分で直そうとなかなか考えることができません。そうして時間がたつとしいに射形が悪くなって当たらなくなります。

これは、弓道以外のスポーツでも同様です。スポーツにおいて、実力や技術を向上させるためには「内容を持って失敗する」ことをたくさん積み重ねることが大切です。たとえ、プレーがうまくいなくても、目的を持って動作することを意識しましょう。

すると、技術を向上させるための方法や工夫の仕方を考えられるようになります。そうして、思考と実践を繰り返すことで、動作の質や精神が鍛えられて実力が上がっていきます。

スポーツにおいて、今よりも実力を上げたいのであれば、内容を持った失敗を積み重ねましょう。そうすることで、自分で技術や精神をさらに高める方法を考えられるようになり、実力を向上させることができます。

2.6 「失敗」「ミス」など、悪い意識を調節する思考法

多く人はスポーツをするときに何かしら意識を持ちます。その中には「良い意識」と「悪い意識」の二種類があり、その場の状況や自分の体調によって変わります。

悪い意識をふくらますことはスポーツに悪影響を及ぼすことがあります。心が引きずられて、体が動かなくなってしまうからです。そうはいつでも、自信のない人であれば、悪い意識を消すどころかより増大させてしまう可能性があります。

ここでは弓道の世界の考えから、頭の中の失敗やミスなど悪い意識をうまく調節する思考法を解説していきます。

悪いイメージはなくすのではなく、小さくする

弓道では、弓を引いている途中で「この動きはまずい」と違和感を感じる場合があります。体の使い方に何かしら誤りがあるとこの感情が出てきます。すると、弓を引く動きに何かしら無駄が出てしまい、的を外してしまいます。

動作の途中で意識の持ち方を変えると、よけいに動きが悪くなってしまいます。その場合は「**そう思ってしまったとしても、そのままの気持ちで動きに徹する**」ことを心がけます。

すると、変な意識が大きくふくらむことなく、弓を引ことができます。

悪いイメージは気にしてしまうと、それにとらわれて頭の中でどんどん大きくなってしまいます。すると、弓を引く動きが思う通りにいかなくなってしまいます。

そこで、あえてその意識を持ったまま動作に徹することで、悪いイメージを「小さくすること」はできます。「動き」に集中することで、頭の中に存在する失敗や悪い気持ちにとらわれないようにするためです。

弓道界に多大な影響を与えた明治以降の弓道家「梅路見鸞(うめじけんらん)」は、弓を引くための心得を7つの言葉で表現しました。その中の一つに、「**正雑二念の平衡**」という文章があります。

「正」とは正しい動作、「雑」は邪念の入った動作を表します。弓を引いている最中は「正」と「雑」の意識が常に混在しているため、それらにとらわれないようにしなさいと説いています。

いくら良いイメージがあっても、人は不安や恐れを取り除くことができません。状況が変わってしまうと慣れていない人は、気持ちが急に悪い方向に向かってしまうこともあります。そこでマイナスの感情をなくそうと思うと、さらに考えすぎたり落ち着かなくなってしまう。

そのため、動作に集中して、できることを行い、悪い意識を薄める気持ちが大切です。

悪い意識はスポーツ動作のミスを少なくする

悪いイメージやマイナスな感情はスポーツの動作に不利に働くように思いますが、実際には良い影響を与えます。

ネガティブな感情を持っておくと、「注意力」が高まります。 普段気づかないようなことに気づき、思わぬミスや不注意を防ぐことができます。一方、ポジティブな感情を持つことは必ずしもスポーツにいい効果を与えるとは限りません。良いイメージを持っていると過信し、気が抜けやすいからです。

悪い感情にとらわれると動きに影響が出てしまいますが、少しだけ持つておくことは精神的に良いことです。マイナスな感情を否定的にとらえないようにすると、失敗やミスなどの意識から解放されやすいです。

スポーツで悪いイメージが頭の中で浮かび始めたら、それを浮かべたままで自分のやることに集中しましょう。すると、悪い意識が薄まって動作を行うことができます。

2.7 学んだスポーツの知識を人に教えると、運動技術が下がる

スポーツ技術を高めるためには、本で勉強することは大切です。そうすることで、知識が蓄えられて、自分で考えられるようになります。

そこで、周りの人に自分の考えや意見を教えようとしています。教えることは勉強したことを口に出すため、知識を定着させるのに良い効果をもたらします。

しかし、スポーツでは「教える」という行為によって、かえって実力を下げる可能性があります。ここでは、教えることによる弊害とそれを防ぐための心構えについて解説していきます。

弓道の世界では人に「教える」と実力が下がる。

道場で弓を引いていると、指導者が射形を見て、以下のように指摘やアドバイスをします。

「引いているときの肩があがっているよ」
「弓を押すときはこういう風にするといいよ」
「〇〇と決まっているから、△△にきなさい」

一見すつお、普通の指摘かもしれませんが、しかし、指導者がこのような伝え方で他人に教えたとき、何日か経って「指摘した人の射形」を見ると、その人も他人に注意した部分ができていないことが多々あります。

教えている人の射形を観察していると、だいたい射形が崩れています。私は高校時代から弓道が続けて、あらゆる人の射の考えを聞いてきましたが、他人に教えるほとんどの人は実際にはできていませんでした。多くの指導者が口と実力が伴っていないのです。

口では他人に「もっと思い切り引きなさい」と教えます。しかし、引いてみると思い切りどころか、矢の放し方が見てみてもない指導者がたくさんいます。

弓道の世界では、人に教えると実力が下がる場合があります。その理由は、**教えることで「わかった」と勘違いしてしまうから**です。

確かに、自分の考えを持ってある動作が「わかった瞬間」があるかもしれませんが、しかし、人の体の状態や考え方は年々変化していきます。それなのに、一つの動作に対する考え方が変わっていないのは、その動作を深く考えていないことになります。

動きに「答え」はありません。家に帰って寝た後には、正しいと思っていた解釈と実際は異なることもあるほどです。

そのため弓道の世界では、たとえその動作の考え方や解釈がまとまっても、昔の弓道本や原書を読んで、自分の言っていることが正しいかどうかを精査する必要があります。

しかし、人に教えていると、その意見が答えであると信じ込んでしまうため、調べる努力をしなくなります。そうして、体の動かし方が変わらないまま、実力が下がってしまいます。

運動動作を勉強するとき、そこに何かしらの理屈や根拠があるとそれを正しいと信じ込んでしまいます。そのため、その考えで成功してきた人は、回りの人に自分のやり方を押しつけようとしてします。

教えることでさらにわかった気分になり、自分のことを信じて疑わなくなります。すると、自分のやっていることと実際の動きにギャップを生じて、思うように体を動かさなくなります。

実体験を積み重ね、困った人に経験を伝えていく姿勢が大切

そのため、何かを教えるときの心構えをしっかり持つ必要があります。それは「**困った人**」に**だけ、自分の経験を伝えていく**ことです。

私自身、これまで何十冊と弓道の本を読んできました。しかし、それを誰かに押しつけたり、正しいと思って伝えたりしたことは一度もありません。

ただし、私がインターネット上に公開している内容に興味を持っていただき、悩みを質問する人もいます。そのときに自分のやってきたことを細かく伝えるようにしています。

この場合、質問者は私の解答に対して真剣に返答をすることがほとんどです。これは、相手がじっくりと考えてくれたということでもあります。そのやり取りの過程の中で、新たな発見や自分の考えを改めさせる意見にたどり着くこともあります。

知識を他人に教える目的はここにあります。「良い教え」とは、他人に教えることで自分も変わることです。他人が困っていないのに知識や経験を話しても、意味がありません。それは、アドバイスではなく「押し付け」になってしまいます。

スポーツの内容を勉強して知識や考えがたまってきたら、困っている相手や求めている人に対してだけ伝えるようにしましょう。指導していく過程で自分も相手も考え方が変わり、さらにスポーツ動作を高める発想に出会うことでしょう。

2.8 心と体をバランス良く整えるには

スポーツにおいて、技術だけでなく、精神や心の鍛錬が重要になってきます。

いくら運動がうまくても心が弱ければ、試合で緊張して思うようなパフォーマンスができなくなります。人より才能があっても精神や我慢強さがなければ、練習が長続きせず、実力は下がっていきます。そのため、バランスよく両方を高めていく必要があります。

弓道の世界より、スポーツにおいて技術だけでなく、精神力を鍛えるための考え方をここでは解説していきます。

弓道は特別なことをしない人が最もうまい

弓道の世界では各地方で発達した「流派」が存在します。稽古する目的はほぼ同じですが、流派によって弓の引くときの「型」が違います。

流派ごとに弓の握るときの整え方が変わっていたり、矢を放すときの拳の軌道を違っていたりします。書籍を調べると「拳の離し方を小さくコンパクトにするのが〇〇流の醍醐味」と説明している本もあります。

しかし、あらゆる流派を勉強して、弓道の本質をつかんでいる人はそういった形にこだわりません。むしろ、特別なことを試そうとするなと説明するはずで

その理由は、特別なことをやろうとすると変な意識が身についてしまうからです。「この形でないといけない」とか、「あの形は自分の行っている方法と違う」といった思考は、特別なことを意識しているといえます。このような考え方では、解釈が偏って、弓道の理解に深みがなくなります。

そのため、**弓道では特別なことをやらずに素直に引いている姿が「うまい」といえます。**

弓道を志す人はみなの中や見た目のキレイさを求めて、特別なことをしようとします。引くスピードを遅くしたり左肩を固めたりして、少しでも的中率を上げようと不自然な動きをします。

一方、的中にとらわれず、自分の体を素直に動かしている人は健康的でかつ筋肉もよく働いた射と言えます。弓道の世界ではこのことを「見どころなき弓こそもの上手なれ」と表現します。

特別なことを考えずに普段やるべきことをそのままこなす人であるほど、弓を上手に射こなすことができます。

当たり前のことをしっかりやれば、精神力は身についてくる

他のスポーツの世界でも同様です。多くの人は、スポーツ選手の特別なプレーを見て憧れを持ちます。そして、その人と同じようなカッコイイプレーをしたいと思い、真似をしようとします。ただ、そのようなことをしなくても技術や精神を高める方法があります。

それは、**当たり前のことを決めて毎日行うことです。**

「基礎に徹する」「試合前に準備をする」「掃除をする」「挨拶をする」「仲間を支え合う」「しっかり食べて寝る」「学ぶ気持ちを常に持つ」、これらは毎日行う当たりの動作です。これら普段行う動作を常に意識するようにしましょう。

これだけで、スポーツにおける精神力は十分に鍛えられます。なぜなら、通常の動作を毎日行うことは難しいからです。

たとえば、サラリーマンは毎日朝早く起きることが当たりの動作です。なぜなら、仕事が朝から始まるからです。

しかし、休日になったら起きるのが遅くなります。早く起きれないのであれば、「早起き」という行動が当たりのレベルになっていないことが分かります。このように考えると、いつでもその行為を欠かさず行うのは難しいことがわかります。

しかし、毎日続けていけば、生活習慣や心の持ち方が変わります。決して、新しいことや特別なことをする必要はありません。毎日やるべきことをきちんと続けるだけで、精神や心は自然と身に付きます。

私自身、弓道に必要な「立つときの首の使い方」を24時間あらゆる動きで実行しています。こうした小さい積み重ねをどんな場合でも当たり前のようにすることで、心と体の使い方の考えが変わっていき、稽古の質を一層高めることができます。

難しい本を読んで心や精神について学習する必要はありません。日常生活のすでにあることから、気の持ち方を変えることができます。

スポーツの動作で技術以外に心や精神を鍛えたければ、毎日やるべきことを当たり前になるくらい続けましょう。生活習慣や考え方が変わり、精神力は確実に鍛えられます。

2.9 弓道の指導方法から、スポーツ、生活に共通する教育の考え方を理解する

スポーツを上達するには、技術を高めるだけではなく、考え方や心構えまで身につける必要があります。

そのためには、指導者の教える力が重要な役割を担っています。人のスポーツ能力を高めるためには、指導者も考え方をしっかり持たなければいけません。

ここでは、弓道の世界より、スポーツでの教育に共通する考え方を解説していきます。

弓道において、教育とは「可能性を伸ばすこと」

あるとき、師匠が私に教育について話をしてくれたときがありました。その内容、師匠の先生にあたる人の教育に対する考え方でした。

ある日のこと、母親と息子が先生の道場へかけつけて、弓を教えていただきたくてお願いしてきました。個人で一人一人の指導をしていたため、先生は快くその依頼を受けました。

そして、その母親は息子のいる前で「うちの子は本当に運動が苦手で手を焼くと思いますが……」と気を使いながら話をしました。多くの人はこのように話をしてきたら、「そうなのですね……、わかりました」と母親の話を汲んでフォローをするかもしれません。

しかし、その先生は「そんなことはありませんよ」とあっさり否定しました。さらに次のように話を進めました。

「教育とは、その人のダメな部分を指摘することではなく、その子の持っている可能性を伸ばしてあげることです。この子の実力は、あなたが思うほどわからないものですよ」

このように、指導者はその子の可能性を伸ばすことが役割だと話しました。

私自身、弓道の体験や稽古方法を多数の人に指導しており、あらゆる年代の方から質問を受けます。

自分の体験を通じて、その人が明日から稽古に取り入れられる上達のキッカケを伝えていきます。その結果、「参考になりました」「指導者の言っていることがわかりませんでした、ようやく理解できました」と言葉をいただきます。

弓道の世界では、悪い部分を指摘することで稽古者を良い方向に導ける指導者がいません。そのことについて愚痴をもらした弓術書があるほどです。

多くの人は良い部分と比較して、ダメな箇所をその人に言うだけです。ただ、それは教育ではなく、減点法式の「採点」にすぎません。「採点」をする側は楽ですが、受ける側はそれによって変な意識や偏った考えを持ってしまい、かえって悪い方向に行ってしまいます。

教育で大切なことは、悪い方向へいかないように「本人の個性や特性を引き出すキッカケを与えること」です。

運動技術を高めるには、その人の長所が伸びるように導くことが大切

スポーツを教える側の人間は、その人に悪い部分言うのではなく、性格や能力を見極めてその人の持つ力をしっかり伸ばしていく必要があります。

コミュニケーションをとったり、考えていることにしっかり耳を傾けたりして、その人の求めているものを理解しましょう。続けていくことでその人しかない強みが分かるようになるため、指導者はそれを伸ばすように言葉をかけていきます。

選手の得意分野を伸ばすことに注力するのです。良い分野をさらに伸ばすことで、他の人にはできないことができるようになり、それを通じてスポーツにおける考え方を深めたりすることができます。

スポーツの技術と考え方を高めるためには、「教育はその人の可能性を伸ばしてあげるもの」と理解しましょう。そうすることで、高いレベルの動きができるようになり、練習を通じてスポーツで大切な心構えが身についていきます。

2.10 弓道の自然の離れより、普段の練習で大切な心構えを理解する

スポーツを上達するためには、練習を継続的にこなうことが大切です。しかし、毎日練習を続けていると、気持ちが続かなかったり飽きてきたりします。

ここでは、弓道の考え方から普段の練習における大切な心構えを解説していきます。

弓道の世界で初心者が熟練者よりも優れた動き

スポーツの世界で初心者と経験者を比べると、経験者の方が実力は上です。それは、練習を積むことであらゆる動きができるからです。

しかし、弓道の世界では必ずしもそうとはいえません。実は弓道では初心者が熟練者よりも優れている能力があります。

それは、「**素直に引いて離す**」ことです。

一見当たり前のように思うかもしれませんが、「素直に引いて離す」という動作は、経験を重ねるにつれてできなくなっていく。動きに慣れてしまい、自分でよけいな工夫をしたくなるからです。すると、弓を引く動作に変な癖がついてしまい、的に当たらなくなってしまう。

弓を素直に引いて離すことを「自然の離れ」と呼びます。初心者は何も考えずに動作を行うので、何十年稽古してやっとできる体の使い方を最初からやってのけます。熟練者でさえ、初心者の射を見て頭の下がる思いになることがあります。そのため、「弓は神器」とも呼ばれています。

スポーツの世界では、素直に行うのではなく、機械的に考えて動きを身につけることが練習であると考えます。人の裏をかいたりいやがるような動きをしたりして、相手より優位に立つ人が「うまい人」です。経験によってあらゆる動きが増えていくので、スポーツは知識や経験が身につくほど上達していきます。

一方、弓道の世界は、考えながら動きをしようとする的に当たらなくなってしまう。初心に戻り、心身に偏りのない動きをすることが大切です。そのため、知識や経験を身につけてもうまくなるとは限りません。

「素直な気持ち」は動きだけではなく、精神的にも重要な意味を持ちます。全ての技術には限界があります。いくら動きを高める技術があっても、全員が一流プレーヤーのように向上するわけではありません。

人よりさらに上のレベルや向上心を高めるためには、技を超えた考え方や心構えを身につける必要があります。

普段の練習で力や気迫をこめる

弓道以外のスポーツにおいても、素直に動作を行うことは大切です。多くの人はスポーツでテクニックを取得しようと努力します。しかし、テクニックを身につけることは、動作が機械的になることを意味します。さらに上のレベルに行くために違う動作をするとき、覚えたことが邪魔になってしまいます。

運動技術を向上させるには、普段の練習でテクニックや固定観念に固められた動きをリセットする必要があります。そこで、**いつも以上に力や気迫をこめ、思い切って動作を行うことが重要です。**

例えば、野球であれば上体がぶれてもよいので、体全体で一生懸命スイングをします。サッカーであれば、あれこれ考えるのをやめて、フェイントを使わずドリブルをしてみます。つまり、自分が初めてスポーツをしていたときのように無我夢中でスポーツに打ち込むのです。

いつも以上に力を込めたり、勢いで動かしたりすると、普段より非効率な体の動かし方になるかもしれません。しかし、そうすれば、忘れかけていた「考えずに動く感覚」が養われます。

効率ばかり求めていると、動きの中に新たな発見が出てくることはありません。一見、無駄に思える動作の中に、新たな動きや考え方のキッカケがあります。

明治以降、弓道の哲学的観念を世界に広めた弓道家「阿波研造(あわけんぞう)」は子供たちに弓を引く動作を教えるときに「拳にいっぱい力を込めて引いてごらん」とアドバイスしました。

普通の高段者であれば、初心者には「なるべく拳には力をこめないようにしましょう」と指導します。このように言うと、初めての方は「拳の力を抜くためにはどうしたらよいか」と考えて弓を引くようになります。

そうして、動作の前に「考える」習慣が身についてしまい、素直に引いて矢を放つ「自然の離れ」から遠ざかった体の使い方が染みついてしまいます。

スポーツ動作のさらなる技術向上のために、普段の練習でいつも以上に力や気迫をこめて動作を試みましょう。初心に戻った動きや感覚を体験することで、技術を高めるキッカケをつかむことができます。

第三章 一流選手が実践するモチベーションを高める思考法

3.1 スポーツで一流レベルの結果を残すたった一つの方法

スポーツをする上で、誰もが高いレベルでプレーをして、高い結果と残したいと思うものです。

プロであれば、オリンピックなどの世界の場で戦いたいとまず考え。一般人はその姿に憧れて、自分も同じように人より優れた結果を残したいと思います。

そういった高い結果を残すためには、技術や練習が大切です。しかし、一流選手で結果を残す人は、他の人に持っていないものがあります。ここでは、スポーツを上達する上で大切なものを解説していきます。

スポーツで最も大切なのは「メンタル」

スポーツの世界で一流選手が自然と実行しているものがあります。それは「メンタル」の考え方です。

メンタルという言葉はもともとアメリカで研究が盛んで日本では1980年代から導入されました。最近では「スポーツ心理学」という、心理学の理論をスポーツに応用した学問があります。

これらは全て、一流選手と二流選手との「生活習慣」「言葉」「考え方」を分析したものです。あらゆるスポーツで活躍した選手たちの思考や感情を分析すると、そうでない人と異なっていたことがわかっています。

オリンピックに出る人とそうでない人は、スポーツをする理由や目標の持ち方が違います。あるいは、試合前の準備や試合後の反省の仕方が他の人と異なっています。

これらを分析して一流選手と同様の思考や行動をすることで、あなたの内面や生活スタイルが変わっていきます。それにより、スポーツの実力を上げることができます。

スポーツにおいて技術や練習方法はある程度体系化されています。筋肉を鍛える方法や向上させたい能力は昔と変わっていません。そして、すでに知られている練習をこなせば、多くの人はある程度の結果を残すことができます。

しかし、それでも人によって実力に優劣が出てきます。例えば、マラソンで同じ練習と距離を走っているのに、4時間代の記録で終わる人と3時間以内で走ってしまう人がいます。

多くの人はこの違いを「持って生まれた才能」や「運動神経」といいます。しかし、実際にはこの差は「メンタル」によって生まれます。

同じ練習距離でも、4時間代で走る人は「このペースであれば、4時間程度で走れるな」と考え、そこで新たな工夫をしません。

しかし、3時間以内で走る人は同じ練習距離でも考え方が違います。「どのペースで走れば、3時間以内でゴールできるか」を1キロのペースで計算します。距離が同じでも練習では本番を想定して、少し早めに設定して走ります。

あるいは、朝ごはんを食べた後にエネルギーが枯渇する時間を計算します。そこで、給水地点でスポーツドリンクを飲むタイミングや量などを計算します。3時間以内でゴールするための手段をできるだけ考え、全て練習に取り入れようとします。

多くの人はそうした工夫する術はあるのにやろうとしません。こうして、結果を出す人とそうでない人に違いが生まれます。

いくら素晴らしい練習方法や理論があっても、それを活かそうという本人の気持ちがなければ、人と違う目標を達成することはできません。上述したように、実際の練習における気持ちの持ち方を変えるためには「メンタル」が重要になってきます。

心理学を専門としたメンタルトレーナーは、スポーツ選手にやる気やモチベーションを高める方法や考え方を伝えます。そうして、選手が普段の練習や試合で最高のパフォーマンスを出せるように手助けをします。

オリンピック選手に隠された意外な事実

あらゆるスポーツの分野で一流プレーヤーを育てた浮世真理子氏は選手を見るときの視点が違います。浮世氏は選手を見るときに、現時点の能力を見ないで、目標に対する考え方やイメージの枠を今より広げること考えています。

その理由は、目標やイメージが変わるとメンタルが強くなるからです。鍛えられて洗練されたメンタルによって意識や心がそれに引っ張られ、練習量や技術が向上していきます。

現時点では夢物語のようなものでも、本人がメンタル面を強化すると実力が上がって、目標を達成することが可能です。

オリンピックに出場する選手たちは、「オリンピック開催の4年前の時点では、出場できるレベルに達していない」という選手がほとんどだといわれています、これは、選手にとって今の実力は関係なく、そこからどれだけ伸びることができるかが重要であることを意味しています。

これは、スポーツ以外でも同じです。私自身も、全国の弓道家に役立つ理論を提供したいと思い、弓道のサイトを立ち上げようと考えました。サイトに立ち上げる前は、世の中にある弓道の教科書の内容は何一つありませんでした。サイト作成の1か月で内容が難しく挫折しかけたこともありました。

しかし、その目標を達成したいと強く思い、多大な労力と時間をかけました。遠まわりや失敗をたくさん経験しましたが、今では、月10万人以上の方が私のサイトを見てくれるようになりました。

そうすると、メンタル面や物事に対する考え方が強化され、自身の弓道の実力も格段に向上するようになります。

今の弓道界ではほとんど引けない強い弓を軽々引けるようになり、昔の弓術の文章も理解できるようになりました。それを通じて、人と違う筋肉の働かせ方ができるようになったのです。今では実体験に基づいて、あらゆるスポーツに応用できる体の使い方を提供しています。

このように、現時点では普通の人と能力が変わらなくても、そこで目標や考え方を換えれば、行動や習慣が変わります。そうして、想像以上の実力を身につけることができます。

人と同じ練習や技術を学んでも、同じ結果や実力しか身につけません。一流の結果を残すには、それに合わせた「メンタル」が大切になってきます。

3.2 メンタルが大切な理由と姿勢との関係

スポーツ選手が高い結果を残すためには、技術以外にメンタルについて考えることが重要です。

世界のトップになればなるほど、メンタルによって勝敗が決まります。実力差があっても、そのときの心理状態によって勝負が逆転することがあります。

ここでは、メンタルに関する内容をさらに掘り下げるために、これらの存在意義や構成について解説していきます。

メンタルは目的を達成するために存在する

あなたはメンタルといわれるとどのようなことを思い浮かべるでしょうか。多くの人は「努力」「根性」「気合い」といったことを思い浮かべます

どれも、間違いではありませんが、メンタルを強くするには「根性論」や「精神論」のような抽象的な言葉で片付けてしまう人がほとんどです。

メンタルは物事の勝敗や成否を決める重要なカギですが、その実体はよく知られていません。

ただ、達成したい目標を持っている人はそこで挫折しても、どうすればうまくいくのか考えたり、あきらめたくない気持ちからさらに努力を積み重ねようとしたりします。

そこで、今行っている練習のやり方を工夫して、さらに「努力」したりもっと集中したりして、自分を追い込もうと「根性」や「気合い」によって乗り切ろうとします。

そうして試行錯誤しているうちに、あなたはうまくいかない原因に「メンタル」があると気づき始めます。メンタルは一つの要素で成り立っているわけではありません。複数の要素で成り立っています。

メンタルの要素をうまく活用すれば、物事が良い方向が進みます。その反対に、活用できなければ悪い方向に進んでしまいます。そうした中でいえることは、メンタルは「目標」と深いかわりを持っていることです。

目標とは今は実現していない希望や願望といったものです。目標があるから人は練習し、うまくいくにはどうすればよいのかを思考します。ここで、初めてメンタルを活用することになります。メンタルは「目標」という目的地に到達するために必要なエンジンといってもよいでしょう。

逆に何も目標がなければ、人は何もする必要がありません。人はやりたいことがなければ、自分を変化させようとなかなか思いません。舟が前にも後ろにも進むことなく、海に漂っている状態と同じです。この場合、強いメンタルは必要とされません。

メンタルを構成する3つの要素

ここで、あなたが過去に経験してきたことを振り返りましょう。あなたは過去に何か目標を達成したことはあるでしょうか。

スポーツ以外に、勉強や発表会など何でもいいです。このときは、小さな目標でも問題ありません。目標を決め、それに向かって努力を積み重ね達成した経験です。そのときに、以下のような気持ちを体験したと思います。

- ・目標や希望があって、それに向かって努力しようと思い、練習した
- ・目標を達成するまでモチベーションを保ち、情熱を燃やした
- ・逆境に対して平常心で向かい合い、心も折れずに立ち向かった
- ・目標にたどりついたときには心が達成感で満たされた

メンタルと聞いて一般的にイメージされる言葉の中に、「努力」「根性」「気合い」といった言葉があります。これらは、メンタルの中の「**思考**」を表す言葉です。「思考」とは、目標を達成するための考え方や心の持ち方です。

これらの考え方は困難を乗り越えるために必要な推進力のようなものです。身につけることで目標に向かって進むことができます。

この他にも、メンタルを構成するものがあります。それは「**感情**」と「**行動**」です。

「感情」とは、「喜び」や「悲しみ」など状況や時によって変わるものです。何かを達成したときの喜びはモチベーションを大きく上げることができ、さらに良い結果を出すことができます。感情は天気のように変わるため、自身でコントロールする必要があります。

「行動」とは、目標達成へ導く方法や工夫の仕方の数々です。人はモチベーションが落ちているときでも、あらゆる方法で少しでも目標に近づけるように工夫することができます。目標を実現するために試してきたことは、「行動」の数を増やすことに繋がります。

これらの3要素(思考、感情、行動)がメンタルを構成するものです。うまく3要素がバランスをとって連携したメンタルは目標に向かって進む「力」となります。そして、困難を乗り越えるための「武器」になります。

3要素を強化するためには姿勢を整える

これらの3要素を強化するために、心理学の世界ではあらゆるトレーニング法があります。感

情を落ち着かせる方法や集中力を高める方法など、3要素のバランスを整えるやり方があります。

ただ、これらの方法以外にも、オススメする考え方があります。それは「**姿勢**」です。

「キレイな姿勢」は、スポーツの世界では運動技術を高めるイメージが強いですが、しかし、姿勢や体の使い方はそういうノウハウにとどまりません。人は**姿勢や体の使い方を変えると、運動技術だけでなく心構えや考え方も変化します。**

例えば、人がもっとも姿勢が崩れやすいのは「首」と「肩」の位置です。多くの人は首の筋肉が縮み、両肩に力みが入った姿勢になっています。この二つの部位に力みが生じたり位置が悪かったりすると、上半身の体重が下半身にうまく乗らなくなります。すると、動きが悪くなってしまったり運動技術が向上しなかったりします。

しかし、それだけではありません。姿勢が変わると「感情」も大きく変わります。体内の内臓器官が適切な位置に収まらなくなると、感情が揺れやすくなったり気持ちが優れなくなったりします。

東洋医学の世界では、首の関節の不正によって胃の血液の流れが悪くなり、イライラしやすく我慢が効かなくなるといわれています。つまり、姿勢を整えることは「目標」をもつと同じくらい、メンタルに強くかかわっています。

私は、人一倍弓道を通して姿勢の研究をし、稽古で実践してきました。最初はやはり姿勢を変えることで運動技術を向上させることを目的に勉強していました。しかし、普段の生活で学んだ姿勢を活かすようになると、運動技術にとどまることはありませんでした。

どれだけ仕事が遅い日でも、ほとんど毎日弓道の稽古やスポーツの勉強をする精神が身に付きました。仕事が長引いて、帰宅が三時半になってもそこから一時間勉強して、次の日も普通に出勤した日があるほどです。姿勢を変えると、体力やモチベーションなどあらゆる要素がプラスに働くようになります。

メンタルを整えるためには、「思考」「感情」「行動」の3要素をバランスよく鍛えることが大切です。それを強化するための具体的な方法は、根性や精神論といった抽象的なものだけではありません。「姿勢」を整えるという簡単なことに、メンタルの3要素を整える鍵があります。

3.3 目標達成のために、モチベーションを維持するには

スポーツで自分の掲げた目標を達成するためには、メンタルを強化することが大切です。メンタルは目標設定と深くつながっており、目標の持ち方一つで自分の気持ちや生活習慣を変えることができます。

しかし、私たちは目標を持ったとしても努力が長続きせず、立ちはだかる困難を前にして挫折してしまうことがあります。

ここでは、スポーツにおける目標を達成するためにモチベーションを維持する方法について解説していきます。

目標に対して挫折してしまったときは「得られるもの」をイメージする

スポーツへ真面目に取り組む人は、自分の目標を持っています。それに対する練習方法や必要な時間も理解しています。しかし、いざ実践しようとするとう気持ちが暗くなってしまい、できないことがよくあります。

このようにメンタルが崩れてしまう要因は目標があいまいになっているからです。

「結果」と「練習メニュー」を設定すれば、目標は設定されます。しかし、実際にそれをイメージしただけでは、強く目標を達成したいと思いきむことができません。この二つだけでは、頭でわかっているけど、練習している最中に目標を見失ってしまい、前に進むのが難しくなってきます。

そこで目標を立てるときは、結果や練習メニュー以外に「それを達成することで得られるもの」をイメージしてみましょう。このイメージによって、目標を達成する理由が明確になり、行動を起こすことができます。余計な意識が払しょくされて、やろうという気持ちに満ち溢れます。

スポーツにおいて、得られる対価は一般人であれば「健康」「趣味」「特技」となります。ちょっと運動すれば、ストレスは解消されるし、友達一緒とできる楽しい趣味になります。

しかし、たくさんの練習やつらい思いをすると「人に感動を与える能力が身につく」「人に役立つ体の使い方や経験が身につく」と得られるものが大きくなります。この得られるものをどんどんイメージをふくらましていくと、人は目標に対して強く叶えたいと思えるようになります。

例えば、メジャーリーグの世界で強く目標をかなえたい気持ちを表現した選手はロベルト・クレメンテ選手です。クレメンテ選手は大リーグでMVP、3000本安打という実績を残しただけで

なく、慈善活動に関与していました。自身の野球の実績を野球道具や食料を必要としている人々に提供するという「社会貢献」を実現しました。

私はこのようなスポーツ理論に関する情報発信をしています。これにより、現在では、毎日のような感謝メールが届いています。

このときの情報発信は弓道を土台としていますが、私が弓道をこれまで続けてきたのは、「今の道場で修行を積み重ねれば、人と違う体の使い方ができる」と思ったからです。今では、あらゆる体の部位の働かせ方を変えて、楽に速く走ったり負担なくボールを速く投げたりする方法を理論的に説明できます。

もしこれが、弓道で「段」を取るなどの目標ならば、ここまで努力をしなかつたらうし、今より弓道に詳しくなることもなかつたでしょう。

今では、「日本のスポーツ技術を向上させ、世界大会で活躍する人(他人に感動を与えられる人)を増やす」ことを使命としているため、多少の失敗で諦めることはないです。目標によって手に入る利益を明確にすると、人の行動力は何倍も増えるのです。

人は目標を達成するとき、ただ単純に結果をほしいがために努力するのではありません。それによってでしか得られない能力や夢を手に入れたいから、努力をします。

一流のメンタルトレーナーはアスリートに目標を立てるときに「ミッション(使命)を持ちましょう」と指導します。ミッションとは自分だけでなく、まわりの人達や社会に貢献できるような目標です。

目標の持ち方を変えると、自分のやっていることに意味や重要性が高まり、よりいっそう練習にやる気が入ります。トップのアスリートであるほど、「自分だけの目標ではないミッション」を明確にしており、それに叶える方法もイメージしています。

目標を設定して挫折しかけたときは、今一度目標を達成することで得られるものをイメージしてみましょう。あなたが手に入れたい夢が明確になって、モチベーションを一気に高めることができます。

3.4 スポーツでモチベーションを上げる目標設定の仕方

スポーツで人より圧倒的な結果を出すためには、強いメンタルを持つことが大切です。スポーツにおけるメンタルは自分が掲げる「目標」と強く関連しています。やるべきことを頭の中で整理できている人は、スポーツで高い結果を残すことができます。

ここでは、スポーツにおけるモチベーションをさらに高める「目標」の持ち方について、より深い内容を解説していきます。

目標は大きくても小さくても良い

目標の設定には、あらゆるものが対象になります。とても身近で現実的なものでも、大きな夢のようなものでも目標になります。

スポーツにおいては、苦手なプレーを克服することも試合に勝つことも目標です。オリンピックで金メダルを取ることも大きな目標になります。

それでは、どのように目標を立てるのが適切なのでしょうか。現時点で一番想像できて、実行に移せる目標であれば問題ありません。

スポーツ心理学の観点では、目標はそれ自身にはあまり意味はないとされています。それよりも、「達成感」を得ることが大切です。「達成感」を積み重ねることが、長くモチベーションを保つ秘訣です。

もちろん、大きな目標を掲げるほど、そのときに得られる感情は大きいですが、小さな目標をクリアしたときでも達成感を得ることができます。自分の実力に見合った目標を立てて、良い感触をコツコツ積み上げていけば、スポーツにおけるメンタルは着実に強化されていきます。

たとえ、困難にぶち当たっても、小さな達成感を積み重ねてきた人は、モチベーションや気持ちが簡単に崩れることはありません。どんな目標でも良いので、まずは数多く達成して、我慢強い精神を身につけることが大切です。

なぜ、人は目標を持つとやる気がみなぎるのか？

あなたは自分のやりたいと思ったことを頭に浮かべ、紙に書いて貼り紙したことはないでしょうか？「大会で賞を取りたい」「記録を伸ばしたい」など、こうした自分が叶えたい願望を頭に浮かべると、不思議と気持ちがワクワクしてきます。

なぜ、人は夢や希望を意識すると、やる気が上がるのでしょうか？

人は目標を掲げると、自分が将来行うべきことが明確になります。すると、目標に対してするべき行動が無意識に思い浮かぶようになります。一か月後に行いたいことが決まると、自然とその前の段階で必要な行動が頭から出てくるのです。

次にやるべきことを自主的に想像していると、不思議と気持ちがワクワクしてきます。これは、自分自身が思い描いた「なりたい像」に対して、実現させたいと無意識に思いこむからです。

心理学では、このことを「コミットメントさせる」と言います。コミットメントさせるとは、「立場を明確にする、証言させる」という意味です。

「自分はこういう人間です」「このような人間になりたい」と頭の中でイメージを作ると、人はその想像に沿った行動をとろうとします。立場を明確にすると、その立場と強固に一貫して行動しようとするのです。自主的に考えた自分のイメージはそう簡単に崩したくないものです。

そのためある目標を掲げ、そのことを考えていると気分が高揚し、とにかく現実のものにしたいと思うものは「あなたが本当に望んでいる願望」であるといえます。そうした強い理想像を常に意識して、努力と行動を積み重ねれば、頭で思い描いたイメージは現実になってきます。

一流のトレーナーが選手をカウンセリングするとき、その人の本当に思う自分の願望を引き出すために「何がやりたいのか」を質問します。選手はその質問に答えている間に自分の像をイメージし、頭の中で整理していきます。すると、勝手に練習するためのモチベーションが上がってくるといいます。

私自身も弓道を行っており、弓道を究めたいとイメージしたときは、頭の中でするべき行動が次から次へ浮かんできました。それを一つずつ積み重ねたことで、実力と結果が後でついてきました。たとえ、挫折しそうなきがあっても、前に進むための方法が頭から出てきました。

本気で思い描いた夢はそう簡単に崩れることはありません。

ただ、目標はあくまで自分の意志に基づいたものでなければいけません。例えば、他人から吹き込まれた情報によって妄想が膨らみ、その結果として出てきた目標でも気分が良くなりません。しかし、そうしたイメージは一過性のものであって実際の行動まではなかなかいきません。本気で叶えたいと思った夢にこそ人を大きく動かす原動力になるのです。

目標をクリアすることで、人は「達成感」を味わえます。そして、高い目標に引っ張られるようにモチベーションも上がっていくには、「あなたが心の底から思いついた理想像」を明確にイメージできなければいけません

3.5 挫折しそうになったときの思考の整理法

スポーツで良い結果を残すためには、メンタルについて勉強して実践で活かす必要があります。メンタルを崩してしまう原因を理解して修正することができれば、練習の質が向上して競技力の向上につながります。

ここでは、メンタルを弱めてしまって目標がぶれてしまったときの「思考の転換法」を紹介していきます。

「思考」の持ち方が悪いとメンタルは崩れる

メンタルはあなたが練習するときの考え方(思考)によって、効果が変わります。良い思考を持てば、メンタルは練習にプラスに働きます。一方、悪い思考で練習しているとメンタルは崩れてしまい、実力を下げます。

そして、多くの人が陥りやすい悪い思考は「自主性を失った考え」です。

例えば、補助輪なしで初めて自転車に乗ろうとしている子供がいたとします。そばには、それをサポートする親もいます、練習を始めると子供は転倒するのが怖くて、ヨロヨロしてしまいます。

ここで、転倒したりサポートされたりして、次第に上達していきます。このとき、すんなり乗れる子供とそうでない子供に分かれます。この理由は、思考の持ち方で説明することができます。

すんなり乗れる子供は「自分は自転車が乗れるようになるし、そのために練習している」と自主的に考えて取り組みます。このようなポジティブ思考で練習すれば、経験がすぐに身について上達します。その結果、早く自転車に乗れるようになります。

一方、「親に言われて嫌々ながら練習している」と考えている子供であれば、なかなか上達しません。たとえ乗れるようになっても、前者にくらべてはるかに時間がかかります。

スポーツでも同じことがいえます。練習を自主的に取り組んでいる人は、気づく点や捉え方が変わってくるので、上達が早いです。反対に、そうでない人は練習しても気づくことや発見がいつも同じなため、行動量が少ないです。すると、上達するのに多大な時間を要します。

目標を掲げて落ち込んでしまったら、あえて遠ざかる

目標に対するモチベーションが下がり、行動できなくなってしまうことはよくあります。そこで思考の整え方を理解すれば、モチベーションが下がってしまったとしても、早く気持ちを取り戻すことができます。

モチベーションが下がった場合は、一度掲げていた目標にあえて遠ざけるようにしましょう。つまり、目標を持っていなかった状態に考え方を戻します。階段を上り切った先が目標であるとする、その途中まで登っていた状態から、2、3段だけ下に降りるイメージです。

例えば、高い目標を達成するために、練習メニューを密に組んでいたのであれば、それを前のレベルに落とすのです。このように、元に戻ることで、切羽詰まった気持ちが抑えられてモチベーションを取り戻すことができます。

そのときに、自分が最初スポーツをやって楽しかったときまで戻るのも良い方法です。気分を楽しんでいたときの練習までレベルや量を減らすと、心の負担が軽くなります。このように、行動のレベルを下げることで、人はメンタルを整えることができます。

多くの人が目標に対してモチベーションが下がってしまうのは、目標を達成することにとらわれてしまうからです。あまり達成することだけにこだわると、練習や勉強が義務になってしまい、自主的に考えることができなくなります。

プロのメンタルトレーナーはそうしたときに、「何のために競技をやりたいのか、もう一度考えてみましょう」と選手に問いかけます。

すると、練習している最中に「記録」「練習」とらわれてメンタルを崩してしまったことに気づくそうです。スランプに陥った人の場合、自分の考えてきたことを整理するだけで、こんなことで悩んでいたのかと気持ちを切り替えることができます。

メンタルを強化するためには、練習する過程で自分自身の成長を実感することが重要です。周りの評価や指導者の叱責など、外からの圧力によって、練習で感じてきた達成感が少なくなってきました。知らない間に、積極性が失われてきて、練習のヤル気がなくなってしまうです。

そうした場合は、練習方法や量を変えて、目標から遠ざかるようにしましょう。これまで負担になっていたとらわれがなくなって、モチベーションを再び上げることができます。

3.6 選手のモチベーションが強化される指導者の声のかけ方

スポーツにおいて、指導者は選手の実力を向上させる大切な役割を担っています。指導者が適切な練習環境を整えることで、選手は練習におけるモチベーションが上がっていきます。

そこで指導者が発する言葉が重要になってきます。ここでは、選手の練習に対するモチベーションを下げる発言と、適切な対処法を解説していきます。

責める言葉をかけると練習のモチベーションが下がる

監督や指導者はメンタル面が重要だと思いながらも、多くは何をしたらいいのかわからないというのが本音です。そうした人がよくやってしまうのが、選手に**責める言葉**をかけることです。

例えば、「メンタル面が弱い」「集中力が足りない」「根性がない」といった言葉です。共通しているのは、メンタルが弱いことを選手のせいに行っていることです。こうした「責める言葉」は選手の心の中に強く残り、気持ちを委縮させます。すると、練習のやる気が下がっていきます。

あるいは、**禁止するような言葉**です。例えば、「〇〇はやってはいけない」「△△はダメ」「ミスするな」などです。このような言葉も選手に悪影響を及ぼします。

選手へ悪い部分をなすりつけたり高圧的に抑えたりすると、人の心に不平不満がたまっていきます。このような環境では、監督と選手の間に信頼関係が生まれる訳もなく、練習の質は下がるばかりです。

ただ、「根性主義」「スパルタ主義」などといった日本独特のやり方が、今でも残っているスポーツ現場はあります。こうした現場に共通しているのは、選手が監督の奴隷のようになっていることです。

いつも監督やコーチの言いなりで、言われたことを「はい！ はい！」と繰り返すロボットのようになってしまっています。上の立場に発言できない環境では、雰囲気そのものが悪くなっていき、メンタルが強化されることがありません。

相手にうまく注意するためには

しかしながら、厳しい言葉や圧力的な注意をすると、選手が言う事を聞き、言われたことができるようになります、そのため、指導者にとってはきちんと選手を育成しているようにも思えます。しかし、厳しく叱られたことで無理やりできるようになった事柄には落とし穴があります。

それは、時間が立てば忘れてしまうことです。

たとえ、あなたがいくら厳しく注意して選手が練習で技術を身につけても、それは選手が自主的に取り組んで得た技術ではありません。全て強制されて身につけたものです。

そして、その努力で試合に負けてしまったら、選手は心の中で「あなたの言う通りにしたから、試合に負けた」と思うようになります。

人は外部から受けた圧力に対しては、「自分自身がそのことについて責任を持たないように考える」と言われています。強く脅せば、そのときは納得させられるかもしれませんが、長期間におよんでその注意を守ることはできません。

そこで、**選手のモチベーションを下げないために、工夫して注意する必要があります。**ここで鍵になるのが「理由を付けたす」ことです。

選手に行ってほしい行動やしてはいけない事柄を伝えるときは、ただ感情のままに伝えるものではありません。理由をつけるようにしましょう。

理由を話すことで、選手は「〇〇だからこれはしてはいけないんだな」と考えます。理由がわかった上で失敗をすると、「頭でわかっていたのに失敗してしまった」と自覚するようになります。

理由を付けて注意した後に、ミスすると、ようやく理由が自分にあると考えるようになります。このように、過ちや失敗を繰り返さないようにするためには、選手に責任を感じてもらうようにしなくてはなりません。

これは弓の世界でも同じことがいえます。弓を引く姿勢で、左肩が上がってしまう人がいます。弓の抵抗力に負けているための生じる格好であり、この状態では矢が真っ直ぐ飛びません。

このとき、多くの指導者は頑張って肩を下げさせるように伝えます。「肩が上がっているので下げなさい」と弓を引いている最中に注意します。しかし、そうして指導すると、一時的には直りますが、少し日が立つと元に戻ってしまいます。

私が指導するとき、違った角度から説明します。先ほどの例であれば、左肩が上がってしまう理由をまず伝えます。「左肩が上がるのは右肘の向きが良くないからです」「弓を握るときに親指が下に向いていると、肩に力が入りやすくなる」などと説明します。

そして、稽古するときには左肩を意識しないように指導します。理由を伝えると多くの生徒は「確かに〇〇が悪かったです」と自らのミスを認めます。理由を伝えられて初めて、自分の射形を自覚するようになるのです。

このように自分で原因を考えさせると、自主的に直そうという気持ちになります。すると、かなりの確率で「左肩を修正できた」と回答をいただきます。

これは、他のスポーツでも同様です。選手に何かを指導するときは、「理由を付けたす」ことを意識しましょう。伝えている最中に聞き手は自分のことを考えるようになり、責任をもって行動するようになります。

3.7 イチロー選手の200本安打から、行動力を維持する手法を学ぶ

メジャーリーグの中でもトッププレーヤーで知られるイチロー選手は数々の安打記録を残したことで有名です。彼は、試合の取り組み方から目標設定まで、全てにおいてスポーツでモチベーションが上がる要素を押さえています。

イチロー選手は「10年連続年間200本安打」という偉業を成し遂げています。そして、200本安打をノルマにして、試合でチームに貢献しました。この目標の立て方はメンタルにおいて、あらゆるプラスの要素が詰まっています。

ここでは、イチロー選手の目標の立て方から目標設定における行動のポイントを解説していきます。

少し高い目標がやる気や行動力を高める

イチロー選手は怪我が少なく、ほぼ全試合出場できる体力を持っています。メジャーリーグは

1シーズン162試合であるので、毎試合1安打は打てる能力があるとして、200安打は1試合2安打以上の成績を最低38試合は出さなければいけません。

メジャーという移動や遠征が多くて強豪が集まる環境では、毎年200安打という目標は大変なことです。しかし、イチロー選手の実力とそれにもなう試合数などを考えるとコツコツ積み重ねていくうちに達成できそうな数字にも思えます。

ある程度頑張らないと達成できない目標が最も人の気持ちを動かします。高すぎる目標では現実味がなくてやる気が抜けてしまいます。そのため、イチロー選手にとって、200という数字は絶妙な設定といえます。

頑張らないとできないけど、努力によっては実現可能な目標せあるため、やる気と行動力が長続きましたのです。

「積み重ね」ができる目標がメンタルを高める

さらにイチロー選手は、打者の実力が表れる「打率」ではなく、「安打数」に目標設定しています。安打数に目標を設定するとメンタルは強化されます。

例えば、「打率3割」を目標にしたとします。打率では、バッターが好調時のときは大きく上がりますが、不調時になると下がります。シーズンが終わるまでに増えたり減ったりする数字に目を向けていたら、気持ちが左右されます。

しかし、「安打数」であれば、数字は積みあがっていただけです。長いシーズンを考えると、徐々に積みあがっていく数字を確認すると、達成感が得られやすいです。また、このような積み重ねによって達成できる目標は取組みやすいという利点があります。

イチロー選手がマリナーズ時代、自分のヒット数をカウントしたプレートを毎試合観客席で表示するファン(エイミー・フランジさん)がいました。彼はヤンキースに移籍後、「あの数字を見て、僕は毎試合を頑張ろうという気持ちになれた」と言葉を残しています。

どれだけ調子が悪い試合でも、1本のヒットが出ることで目標へと近づいていきます。何試合ヒットが出なくても、また次に向けて頑張る気持ちへと切り替えることができます。やる気や行動力を維持させるには、ちょっとしたコツや考え方があるのです。

頑張れば必ずできるという目標がメンタルを高める

安打数を目標にすると、周りに関係なく、自分の実力を毎試合出せば必ず達成できます。これが、「試合での勝利」となると話が変わってきます。

「試合で勝利」の場合、自分だけの力ではどうにもならない場合があります。1試合4安打打っても、他の選手が打てなければ、点につながりません。

試合に勝つという目標では、いくら自分が頑張っても達成できない可能性が高いです。メンタルの面では、気持ちが左右されやすい目標といえるでしょう。

一方、「安打数」はそうした周りに受ける影響がなく、自力で達成するしか方法がありません。このように、**頑張れば必ず達成できる目標に人は心を動かされます。**

イチロー選手を含め、トップアスリートたちは「頑張らないと届かないが、必ずできる」という絶妙な目標設定をしています。これらの要素を練習に取り入れることで、達成感が積み重なってやる気と行動力を維持させることができます

3.8 嫌な感情やトラウマの本質を探れば、試合中のプレッシャーに負けなくなる

スポーツにおいて、試合プレッシャーで負ける人はたくさんいます。実力がある人でさえ、試合になるとプレッシャーで硬くなってしまことが多いです。

こうした、緊張してしまう原因に「過去の結果」があります。過去に大きな失敗を経験した人は、同じ試合の状況でそのことを思い出してしまいます。すると、試合中に嫌な気持ちに包まれてしまい、思う通りのプレーができなくなってしまいます。

ここでは、過去のマイナスな感情によって、試合で緊張しない思考の整理法について解説していきます。

過去の嫌な感情を分析すると、緊張してしまう理由がわかる

例えば、あなたがかつて大きな舞台でぼろ負けしてしまったとします。すると、頭の中で「大舞台は嫌だ」と無意識に思うようになります。

ここで、嫌な感情を頭の中にとどめるのではなく、そう思ってしまう「理由」を分析してしてみましょう。

人が過去の結果にとらわれてしまうは、なぜそうなったのか自己分析でいていないからです。過去に起こった出来事とあなたが苦しめている事を考えていくと、嫌な感情の本質が見えてきます。

例えば、ここではメンタルトレーナーとあるテニスプレーヤーと交わしたやりとりから、嫌な感情の原因の探り方を見ていきます。

選手:「全日本選手権は嫌です」

トレーナー:「そこまで嫌なのですか」

選手:「あの雰囲気慣れません」

トレーナー:「雰囲気の何がマイナスの感情にさせますか」

選手:「お客様が多いじゃないですか」

トレーナー:「お客様が多いとプレッシャーですか？ オーストラリアの試合もお客さんが多いですよ」

選手:「いや、海外は違います」

トレーナー:「では、本当の問題なのはお客さんの多さではないですよ。何が嫌なのですか」

このように、何が悪いのか1つずつ調べていきます。苦しめているものをより具体化していくイメージです。

この例にあるように、人は嫌な感情の理由を本当の意味で理解できていません。そのため、自己分析は非常に難しい作業です。特に過去の縛られた原因というのは、トラウマによる体験によるものが多いのです。

一人で原因を探ろうとするとネガティブな感情をぶり返すことになるため、本当の理由を見つけるのは難しいです。

そのため、過去の結果に対する自分の感情を分析するときは、トレーナーのサポートを受けたりノートに書きだしたりして、なるべく客観的に考えるようにしましょう。話したり具体的に書き出したりすることで、何が原因で嫌な感情が出ているのかに気づくことができるでしょう。

過去のトラウマは自分の思い込みであると理解する

そうして、自己分析を続けていると、過去の結果から、嫌な感情が出てしまう原因がより具体的になります。

さきほどのテニスプレーヤーの例でいくと、暑い日に全身痙攣が起こることで悩まされていました。話を聞いていくと、全日本選手権トラウマになった理由は「試合中に痙攣(けいれん)で倒れる不安」であることが原因のようでした。

さらにその要素に対して、なぜ不安に思ってしまうのかを分析してみます。「痙攣で倒れると不安な気持ちに襲われる理由を探ります。

トレーナー:「最初に全身痙攣になったのはいつですか」

選手:「中学の時です」

トレーナー:「その時にどのようなシチュエーションでなりましたか」

選手:「暑い日に練習のし過ぎで水を飲むのを忘れていました。それで、全身痙攣を起こしてしまい、救急車で運ばれました」

トレーナー:「その時、何が一番嫌でしたか」

選手:「コーチに怒られたことです。『だからお前はだめなんだ、気持ちが弱いからそうなるんだ』と言われました」

トレーナー:「それが原因ですね」

このようにさらに深く分析すると、痙攣で不安になる理由は、コーチに怒られたことによるものだったとわかります。コーチに言われた言葉によって、痙攣に対して極度の不安を覚えてしまったのです。

このように、体の状態が痙攣をおこす状態でなくても、起きてしまったときの感情に包まれることを「予起不安」といいます。

過去に起こした経験が「悪い感情」とリンクしていると、たとえ万全な状態で試合に挑んでも、「また痙攣を起こして、嫌なことが起こったらどうしよう」という気持ちになってしまいます。その結果、不安な気持ちによって再び全身痙攣を起こすようになります。

自分の思いこみを書き換えることで、過去のトラウマは消える

このように、人は心の中で不安な気持ちを持っていると、現実もその通りになってしまいます。そこで試合中に緊張しないためには、「過去の経験が不安とリンクしている状態」を改善する必要があります。

そのためには、自分の思いこみを書き換えてみましょう。つまり、「過去の経験 → 不安」という思いこみを自分の中で変更するのです。

痙攣が原因であれば、予防のためにあらゆる準備を試合前にできます。原因を科学的に分析して、対策することができます。気持ちが不安になってきたら、それを軽減するようにイメージトレーニングすることもできます。こうした準備によって不安やプレッシャーを取り除くことができ、過去の経験を不安と別の感情に組み替えることができます。

先ほどの選手の場合であれば、専属トレーナーを雇って、いつ痙攣をおこして倒れても大丈夫な環境を作りました。

さらに、暑い日にはトレーナーに見てもらいながら練習をしました。本当に痙攣の症状が出始め、手足が冷たくなり、不安な気持ちに襲われてくるようになったら、深呼吸を繰り返し、トレーナーに手足を温めてもらうようにしました。

すると、痙攣による思い込みが薄れてきたといいます。無意識による脳の思い込みから、実際のトーナメントでも試合中に痙攣の症状が出はじめたものの、自分でイメージトレーニングをして試合に戻ることができたのです。

その結果、試合に勝ち、トーナメントで優勝しました。その日以来、全身痙攣は出なくなりました。このプレーヤーが2005、2006年と、全日本選手権で連続優勝の快挙を遂げたテニスプレーヤーである岩淵聡選手です。

このように、過去は無意識のうちに自分のなかにあるものです。自分の思い込みによって、過去の物語をネガティブなイメージに作り上げてしまうことがあります。すると、その気持ちに支配されて、メンタルが崩れてしまいます。

その場合は、トラウマを引き起こした原因を探ってみましょう。具体的に嫌な本質をつかみ取ることができれば、解決の手口を見出すことができます。

3.9 試合中に粘り強いメンタルを身につける方法

スポーツで試合が接戦や長期戦に持ちこまれると、疲労が蓄積されて動きが悪くなってきます。すると、普段はしない失敗を起こしてしまい、試合に負けてしまうことがあります。

そのため、スポーツにおいては、「ねばり」の精神を持つことが大切です。ねばりの精神を持てば最後まで集中力が途切れず、試合でベストをつくすことができます。

ここでは、スポーツのメンタルに関わる「ねばる気持ち」を強化するための思考法について解説していきます。

あきらめそうになったときに備えて、やるべきことを決めておく

フルマラソンで30kmを超えてスタミナが切れかかってきたとき、テニスで疲れてきてボールについていけなくなったときに、気持ちを切らさず「ねばる」ことが大切です。しかし、こうした場面で多くの人は何をやなければいけないのか、わかっていないことがほとんどです。

監督やコーチは「あきらめずにもっとねばれ」といいます。選手たちも、「ねばれなかったら負けだ」といいます。このように「ねばる」気持ちを精神的なものでとらえていては、ねばりたいときに動くことができません。

そこで、本当に「ねばりたい」と思うのであれば、**具体的に「何をどうねばるのか」「どうあきらめないのか」**を考えてみて、**実際に行動に移しましょう。**

多くの方は「ねばり強さ」をその人の性格ととらえています。しかし、ねばりを手にいれたいとき、根性のある性格になる必要はありません。ねばりにつながる行動を積み重ねることで、結果的にねばれるようになります。

例えばマラソンであれば、後半でペースが落ちてしまったら、失速しないようにペース配分を変えます。前半の走行スピードを抑えて、後半でスピードを上げる「ビルドアップ走」を重視して練習をします。

サッカーであれば、ロスタイムで失点してしまったら、マークすべき選手を最後までマークできるようにできることを考えます。90分間ピッチを駆け回る集中力を養うため、走力と持久力をアップするトレーニングを重視して練習をします。

ねばりというものを性格や気持ちの問題とと考えていては、精神力は強化されません。ねばるために必要な行動を考えて、実際に取り組んでみましょう。

試合中につらくなったら理想のヒーローを想像する

テニスのストローク戦や野球でカウントを追い込まれたときなど、どのスポーツにしても、メンタルが崩れるときがあります。そこで、ねばりあるメンタル・精神を生み出すためには、先に述べた行動以外にも、試合中にイメージする内容が重要になってきます。

もし、あなたが試合中でメンタルが弱ってきたときは、理想のヒーローをイメージするようにしましょう。この場合、ヒーローは映画の主人公やアニメのキャラクターでも構いません。あなたのこれまで生きてきた中で、ねばって戦えるヒーローを決めましょう。

そして、ピンチに陥ったらそのヒーローを思い浮かべて、自分がそうなったつもりで戦うのです。すると、ここ一番でねばれるようになります。

スポーツ心理学の世界では、この現象を「スイッチ」と表現します。ねばるヒーロー像を心の中で思い浮かべるとそのイメージに脳が反応して、今まで粘れなかった場面で、戦えるようになるのです。

全日本選手権で連続優勝に輝いたテニスプレーヤー岩渕聡選手は試合でここ一番にねばりたいときは「ブルース・ウィリス」をイメージするそうです。「ここまで耐えることができるのか、すごいな」と思うヒーローを思い浮かべることで、ダントツの勝負強さを発揮できたと本人は語っています。

ねばりのあるプレーをするためには、それを実現するための「行動」と「イメージ」が重要です。練習や試合に取り入れることで、根気よくプレーを続けることができます。

3.10 スポーツで緊張する理由を解き明かし、本番で不安感を取り除く

試合中に緊張して、本来のパフォーマンスが出せない人は多くいます。結果が出ないと、緊張してしまうことを悪く思いこんでしまいます。または、緊張することは自分のメンタルが弱いからと考えてしまいます。

ただ、緊張することは悪いことではありません。むしろ、人は緊張するようになっています。緊張してしまう理由をしっかりと理解すれば、適切な対処法を考えることができます。

ここでは、人が「緊張」する原理を理解し、試合中に不安感やプレッシャーを取り除く方法を解説していきます。

人の「緊張」は生きるために必要な反応である

緊張すると、体が硬くなったり、手に汗をかいたりします。これは「緊張反応」と呼ばれます。

緊張した原因は人それぞれ違います。しかし、不思議なことに緊張したときに起こる反応はみな同じものです。実は緊張とメンタルは関係がなく、必要な生理現象です。すでにDNAに埋め込まれており、危険を感じたときに自然と緊張反応が出てきます。

人間がさるから進化を遂げて、草原を直立歩行しはじめたころ、ライオンなどの肉食獣に襲われる危険がありました。当時、人間は肉食獣などに命を狙われる状況にあったとき、緊張によって危機回避をしていたといわれています。

暗闇から物音が聞こえると、ライオンがいることを想定し、脳が危機を察知します。すると、筋肉を固くして毛細血管を収縮させます。こうすれば、肉食獣に噛まれても、血が流れることを最小限に抑えられます。致命傷にならずに逃げ切れる可能性があります。

顔が熱くなって火照るのは、状況を判断して大脳に血液を一気に送りこんでいるからです。胸がギュッとしまるのは敵の攻撃から内臓を守るためであり、手に汗かくのは猿だった名残で枝をつかんで逃げやすくするためです。また、心臓がドキドキするのは体がいつでも動ける状態にするためです。

このように人が生き延びるために防御反応は強化されてきました。緊張したら体に反応が出るようになったのです。人が緊張してしまうのは、悪いことではありません。全ての反応は生き延びるために必要な生理現象であるといえます。

緊張したら目を閉じて、姿勢を正してみよう

現代で緊張するシーンは大事な場面のときです。学校であればみんなの前で何かを発表するとき、仕事では面接やプレゼンテーションのときなどでしょう。

確かにどれもプレッシャーを感じる場面です。しかし、動物が襲い掛かってくるような状況ではありません。そのため、脳の働きを変えてあげれば、体の反応を抑えることができます。

本番で緊張してしまったら、目周りの力みを取るように目を閉じてください。すると、周りが真っ暗になり、眼球の緊張を抑えることができます。そして、姿勢を正すために、首を伸ばして両

肩を落とし、深呼吸を2、3回程度行いましょう。これにより、全身の筋肉の緊張をほぐすことができます。

全身の筋肉にこわばりがなくなったら、今いる場所を生命の危機ではないと脳へ伝えることができます。ここには動物はいないと教えることで、緊張による不安感が緩和されます。

アスリートにとって筋肉が硬くなったり手に汗をかいたりという反応は、本番の試合で致命的な状況を招きます。例えば、野球のピッチャーであれば、ボールのコントロールが効かなかつたりスピードが落ちてしまったりします。

試合のために何百回、何万回と練習してきた動きが、脳の勝手な反応によって変わってしまうのです。そのため、アスリート達は緊張反応を正しく理解する必要があります。

「緊張」による不安感とは、「生命の危機がある」ように脳が勝手に作り出している状態です。そうしたときは目を閉じて姿勢を正し、深い深呼吸を行いましょう。脳の中のイメージが変化して体をリラックスさせることができます。

3.11 一流選手に共通する、練習・トレーニングの考え方

スポーツで結果を残すために、練習を積み重ねることは大切です。日々トレーニングを続けることにより、運動技術が向上します。その結果、大舞台で最高のパフォーマンスを出すことができます。

一流選手と一般人とでは、練習への考え方が違います。トップアスリートが行う練習のとらえ方を理解することで、練習の質を高めることができます。ここでは、一流レベルの結果を残すためのトレーニングの考え方を解説していきます。

つらい練習を「うれしい」と思うことで、高い結果を出すことができる
トップアスリート達は、練習はつらくてしんどいものと捉えています。

このとき、普通は練習がつらくてしんどいと、「嫌」だと感じる人が多いでしょう。しかし、トップアスリートは正反対で、厳しい練習をしていることを「うれしい」と思います。

アテネオリンピックの体操の金メダリストの米田功さんは、つらい練習を次のように考えています。

「つらい練習をして筋肉痛になるとすごくうれしいですね。何だか『やった感』がありませんか？」

トップアスリートは「筋肉通を感じる時は、筋肉が使われているので、強くなれる」や「息が上がってしんどい時は、心肺機能が強くなっている」と考えています。このように、**つらい練習を「嫌」ではなく、「強くなれる」「上手になれる」という思考回路に変えているのです。**

私たちと同じように、アスリートたちもつらくてしんどいです。ネガティブな気持ちが出ることもあります。しかし、強くなるために練習するので、マイナスな感情をプラスに転じた方が効果が得られると思っています。

このように、つらい気持ちを「強くなるために必要な感情」ととらえて練習をすると、メンタルが強化されます。それにより、練習量が質が高くなり、試合で圧倒的な結果を残すことができます。

つらい気持ちを積み重ねた方が、自分に自信を持てる

そのため、一流レベルの結果を残すためには、つらい練習を積極的に行うようにしましょう。心も体も強くするために、いつもより練習量や負担を多くします。

ネガティブな気持ちが出てっしまう厳しいトレーニングを増やすのは、大変そうなイメージがあります。しかし、しんどい気持ちが積み重ねれば心に変化があらわれます。

つらくてしんどい練習を重ねると、人はその経験に価値を見出します。**何かを得るために大変で困難な経験をした人は、同じものを最少の努力で得た人に比べて、自分が得たものに対して大きな価値をおくようになるのです。**

心理学の世界で、自分の意見を言ったり立場を明確にしたりすることを「コミットメントする」といいます。コミットメントすると、後でその意見に添うように一貫した行動をとるようになります。つまり、コミットメントすると目標が明確になり、一つの物事を継続して努力できるようになります。

しかし、全てのコミットメントが一貫した行動を効果的に引き出せるとは限りません。そこで、言葉(コミット)だけでなく、行動や努力を積み重ねるようにします。すると、「自分がそのようにしたかった(強制ではない)」と認識するようになり、コミットメントの威力が強くなります。

南アフリカのトンガという部族では、少年が成人に認められるための加入儀式があります。その内容は奇妙なものと思われやすいです。儀式の間、厳しい罰を課したりまずいものを食べさせたりしてまるで、地獄のような訓練を実施します。

しかし、その試練を受けた子供たちは最終的に、その苦しみに価値を見出すようになります。このように、努力や苦しみを伴う経験は人の心やメンタルを変えることができます。

つらくてしんどい練習だからこそ、「乗り越えればさらに強くなる」と思考を変換させてトレーニングするようにしましょう。メンタルが格段に強化され、一流レベルの結果を残すことができます

3.12 運動技術を向上させる「人との付き合い方・向き合い方」

スポーツにおいて高い結果を出すためには運動技術を向上させる必要があります。運動技術を高めるためには、「練習」「勉強」を惜しまず続けることが大切です。

その中で「人との付き合い方」も大きく関わります。人は他人との付き合い方で自分の考えや心の持ち方が変わるからです。

ここでは、運動技術を高めるために必要な「人との付き合い方・接し方」について解説していきます。

人は他人と同じ行動をとる生き物である

例えば、あなたが人通りの多い歩道に立っているとします。歩いていると数メートル先に一人の男が上を見上げています。空か高いビルを見上げているのでしょうか。このとき、あなたはどのような行動をとるでしょうか。

おそらく、何も考えずに歩道を通り過ぎるでしょう。そして、次の日同じ歩道を歩いていると、5人のグループが同じ場所で一緒に上を見上げていました。この場合、あなたはどのような行

動をとるでしょうか。この場合は何があるのか興味をもち、そのグループと一緒に上を見る人が大半です。

なぜ、5人のグループが空を見上げている状況だと、行動が変わってしまうのでしょうか。それは、人はある行動をとるときに「他の人が行っていること」を見て判断するからです。心理学ではこれを「社会的証明の原理」と呼ばれます。

他にも、ほとんどコメディ番組には「録音笑い」を使っています。録音笑いを使用すると、視聴者の笑いの回数が多くなることが知られています。

なぜ、機械的な笑い声を入れるだけで人の笑いは多くなるのでしょうか。それは、機械の笑い声によって「他の人が笑っているだからこの内容はおもしろい」と無意識に思ってしまうからです。

この社会的証明の原理は二つの状況において強い影響力を持つことが知られています。一つは不確かさが多いときです。人は、自分が確信を持ってないときや状況があいまいなとき、他の人々の行動に注意を向け、それを正しいものとして受け入れようとします。

これは、スポーツにおいて団体競技に良く見られることです。ある人は練習のに疲れが出て、休みたいと思っています。しかし、勝手に休憩を取っていいのかわかりませんし、手を抜いてしまったらヤル気がないと思われてしまいます。

そこで、周りの人が一生懸命練習していると、自分も休んではいけないと無理をしてしまいます。

社会的証明の原理が働くもう一つの状況は類似性です。人は自分と似た他者の考えに従う傾向があります。それは自分と共通点のある人の行動は模倣しやすいからです。

ある社会学者の研究によると、有名人が自殺したニュースが流れた後は、そのファンによる自殺件数が増加することが知られています。さらに詳しく調べていると、自殺した人の理由や年齢といったデータを確認すると、類似した悩みを抱えている人が自殺することを示しています。

スポーツにおいては、メンタルが強い人や高いレベルを目指す人ほど、一流選手の考えに耳を傾けます。結果を残した人に「一流になるためには徹底的に勉強と練習を行いなさい」と言われると、その教えに従います。

しかし、趣味でやっている人や愛好家に一流選手の考えを話しても、あまり影響されません。なぜなら、趣味でたしなむ人と一流選手とでは、スポーツに対する考え方が違うからです。楽しんでスポーツする人には、苦しみながらスポーツをする人の考えは模倣しにくいです。

運動技術を向上させるためにはレベルの高い人と付き合う

このように、人の考えは周囲の人の行動や考えによって左右されます。そのため、あなたの身近な人間関係を変えると物のとらえ方や習慣が変わります。

もし、**今よりレベルを高めたいのであれば、自分より強い選手と積極的に付き合うようにしましょう。**

例えば、自分より格上の相手に対戦を挑みます、実力差があるために、勝利の可能性はとても低いでしょう。そこで、強い選手の行動や動きを観察するための試合をしましょう。すると、「強い選手はこうやって戦うのか」と勉強できることがたくさんあります。

さらに、強い相手を分析すると、自分にできることや、勝つために必要なことが明確になります。試合では実力差があっても、自分の最大限できることを考えてみましょう。勝つための具体的な可能性を見出せるかもしれません。

さらに、強い人が必ずしも勝つとは限りません。たとえレベルの差があっても、相手の多少の気のゆるみによってチャンスが訪れるかもしれません。このようなチャンスを活かすことで、強い相手に勝つことができます。

野球であれば、塁に出たり点をもぎ取ったりすることができます。テニスであれば、取り返せるボールがきて、点を取ることができます。

このような小さな勝利は間違いなくあなたの自信となり、大きな達成感になります。少しずつ小さな結果を積み重ねれば、あなたのメンタルは確実に強化されていきます。

強い相手と接することで、行動や考え方が多様化し、さらにメンタルが強化されます。すると、一流選手の行っている習慣に引っぱられ、自分の運動技術を向上させることができます。

3.13 自己肯定感を理解し、メンタルと運動技術を高める

スポーツで運動技術を向上させ、試合で大きな結果を残すために、メンタルを強化することは大切です。

その中で、トップアスリートはみな「自己肯定感」が高いという特徴があります。この思考を取り入れることで、厳しい練習に耐え、試合中に自信を持ってプレーできるようになります。

ここでは、スポーツの運動・精神レベルを強化する「自己肯定感」の高め方について解説していきます。

金メダリストは自己肯定感が圧倒的に高い

自己肯定とは、自分を否定するのではなく、常に前向きにとらえることをいいます。世界一になるアスリートはほぼ共通した特徴があり、「自分が大好きで、自己肯定感が圧倒的に高い」ことです。

彼らはみな謙虚で優しい心を持っています。しかし、人から賛美を送られると、否定せずになんまり受け入れます。普通の人なら落ち着かなくなると、「そうでもないですよ」と言ってしまう。しかし、彼らの場合、その素振りさえしません。普通に、「ええ」とか「まあ」と言います。

ただ、この行為は人から見られることでよろこびを感じるナルシストではありません。誰かから見られていなくても、金メダリストはトレーニングに取り組む自分が大好きな人たちです。つまり、自己肯定感が圧倒的に高いです。

彼らは、自己肯定感を自ら勝手に高めることができます。しかし、最初から自然に自己肯定感を高めるスキルを身につけるのは難しいです。

ただ、これとは別の気持ちの持ち方によって、意図的に自己肯定感を向上させることができます。それは、競争心を持ったときや人と比較されたときです。

例えば、小さなころから兄弟や周りの人に比較されて育ってきた人は高いビジョンや目的意識は非常に高いです。「自分に負けたくない」と心では強く思っているのです。

この負けず嫌いな気持ちによっても「自己肯定感」を上げることができます。「負けず嫌いな気持ち」と「自己肯定感」と中身は違いますが、自分の実力をさらに上に高めるために必要なメンタルといえます。

自己肯定感を高めるための「声」と「ガッツポーズ」を入れる

試合中に自己肯定感を高めることは大切です。たとえミスを犯しても失敗を受け入れて次のプレイに徹することができます。

過去や未来にとらわれず、「今できること」に徹するように心がける必要があります。そのため、自分がいいプレーをしたときに「よし！」「やった！」と声を出してガッツポーズするようにしましょう。

試合中にいいプレーをしたときに声を出すと、自分が正しいプレーをしたと強く認識することができます。この承認のコールを入れると、「自分はいける！ やれる！」と自己肯定感を高めることができます。

これを続けると、試合が進むほどに、メンタルが強くなります。その結果、「しんどい時のあと一歩のプレー」ができるようになります。

正しく悔しがる、成長のエンジンがかかる

悔しさとは、人それぞれで感じる状況が違います。試合に負けたり自分が思い通りにプレーできなかつたりすると、悔しい気持ちになります。

そのときに正しく悔しがることを意識しましょう。この気持ちは「自分が勝つことが前提」で、試合に挑んで負けたときに生じる気持ちです。このような悔しい気持ちによって、さらに上のレベルに行くためのメンタルを強化することができます。自己肯定感を高めることができます。

勝負において、自分の格上の相手と戦ってばかりいると負け続けることになります。すると、本人も「どうせ無理だろう」「負けても仕方がない」と思いながら戦うようになります。そのうちに、負けても「悔しい」という思いに至りません。

しかし、結果を残すために全力を尽くして負けた悔しさは、自分が負けた理由を解析し、次につなげるための行動を考えさせます。つまり、成長するためのヒントになります。

次の勝利につなげて悔しさを晴らしたら、メンタルが強化されます。すると、負けた自分に勝ったことで、自己肯定感はさらに高まっていきます。

スポーツの実力向上のために、自己肯定感を高める必要があります。そのために、試合中にはいいプレーをしたときに喜びを表現し、負けたときは悔しい気持ちを持って、次に挑みましょう。

二つの行動の積み重ねにより、トップアスリートになるための自己肯定感が構築されていきます。

3.14 試合でのミスを防ぎ、集中力を高める「ルーティン」

スポーツの世界では、集中力を高める有名な方法がいくつかあります。その中に「ルーティン」という方法があります。日本では、2000年以降から知られてきた集中力を高める方法がルーティンです。

練習や試合でルーティンを取り入れると、モチベーションやメンタルの強化につながります。さらに、ルーティンの効果はこれだけではありません。スランプ時や、焦りにとらわれたときにルーティンは良い影響を与えます。

ここでは、集中力を高める「ルーティン」とその効果について解説していきます。

ルーティンとは

ルーティンとは、望ましい動作をするために行う習慣や行動のことです。スポーツにおいては、試合でパフォーマンスを行う前に取り入れられることが多いです。

例えば、あなたが「早起き」をして練習するという目標を持ったとします。しかし、早く起きるのが大の苦手で、何度か失敗しているとします。朝の目覚まし時計が鳴ってもなかなかベッドから出ることができません。すると、練習に行くことが面倒に思えてしまいます。

ここで、朝起きたらとりあえず洗面所に行き、冷たい水で顔を洗う行動をすると決めました。目標は「早く起きて練習する」から「朝起きたら顔を洗う」という行動に変わります。

そのため、顔を洗った後に眠ければ、またベッドに戻ってもいいのです。ところが、実際にその行動をしてみると、意外に目が覚めて、なんとなく気分もスッキリします。行動自体が簡単でも、その結果として目が覚めて、「朝の練習に行こう」という気になります。

このように、苦手なものなどを前にしたとき、簡単な行動(ルーティン)を取り入れると、モチベーションアップの維持につながることができます。スポーツで置き換えると試合前にある決まった動作を行います。すると、その動きをすることで集中力が上がっていきます。

ヤンキースで世界一に貢献した松井秀喜選手は、バッターボックスに入るときに必ず右足から入ると決めています。100m世界記録保持者であるウサインボルト選手は、スタート前にキリストを敬う十字架のポーズを取ってからスタートします。

他には、野球の世界でピッチャーが決め球を投げるときに、握っているボールを見つめる動作を入れたり、キャッチャーが試合中にホームベースに手を当てる動作を入れたりします。一流選手であるほどルーティンをおこなっており、試合中でのプレーの気持ちを高めています。

ルーティンの行動が、ミスの連発を防ぐことができる

試合中に1つミスをする、あわててしまい、その後もミスを連発してしまうことがあります。これは、個人スポーツに限った話ではありません。チームで誰かがミスすると、他の選手がミスしてしまい、失敗が続くことがあります。

人間の脳には、最近に見たことをコピーする癖があります。そのため、ミスは連発してしまうものなのです。

1つのミスは独立したものですが、ミスに対して何もせずにいると、脳の中でミスの意識が広がってしまいます。その結果、同じ失敗を繰り返してしまうものです。試合中に自分のやった失敗を頭の中で振り返り、「脳内反省会」をしてしまう人もいます。

このように失敗が失敗を呼ぶと、本人は焦ってしまい、パニック状態になってしまいます。再びミスをしてしまうのではないかと恐れを抱いてしまい、さらに試合中の動きが悪くなってしまいます。

そのときにルーティンを一つ入れると、不安感を解消できます。失敗した後にいつも行っている行動を一つ入れると、脳の中の情報が整理されて気持ちをリセットすることができます。すると、ミスの連発を防ぐことができます。

体操の選手は鉄棒から落ちたとき、もう一度手に粉をつけて「今からもう一度、競技の最初」とイメージするそうです。最初からと思って再び棒を握ると、自分のいい姿勢やポジションを思い出すことができます。すると、ミスを繰り返さないようになります。

ミスしたら、深呼吸をして「これをやれば大丈夫」と思えるルーティンの行動をしましょう。気持ちがリセットされて、競技を行うためのスイッチを入れ直すことができます。

ルーティンによって、一時的なスランプを乗り越えることができる

頑張っても結果が出なかったり上達しなかったりして、一時的なスランプに陥ることは誰にでもあることです。

このときによくやりがちなことは、あわてていつもの行動をガラリと変えようとすることです。しかし、そうすると余計に悪循環にはまってしまうことがあります。

なぜなら、スランプだからといって行動を変えてしてしまうと、前の状態と一変してしまうからです。すると、結果が出なくなってしまった今の自分の弱さや癖を見抜けなくなります。

そこで、一時的なスランプを脱出する方法はルーティンを変えないことです。そして、行動はそのままに、今の自分の動きを客観的に見ることです。人に相談したり動画を見たりして、原因を探します。

普段の行動を変えずに自分の運動動作を観察すると、違いを見つけやすくなります。前と異なった部分を改善することで、普段と同じ動きを取り戻すことができます。

体操の世界の金メダリストの米田功さんは、「スランプになろうがならまいが、自分のルーティンを変えない」と話しています。スランプのときこそ、行動を一貫させることで、原因となっている自分のウィークポイントを見つけやすくなります。

集中力を高める以外に、ルーティンは「不安感を取り除く」「スランプ脱出の原因を探しやすくなる」といった効果があります。練習や試合にルーティンを取り入れることで、運動パフォーマンスを向上させることができます。

3.15 「期待してるよ」と応援されると、パフォーマンス低下を招く恐れがある

スポーツで高いレベルの結果を出すために、メンタルを強化することは大切です。そこで、周りの人は、頑張っている人に対して応援の声やメッセージを伝えることがあります。選手の競技人生は練習や試合で我慢の連続であるため、応援されることは励みになります。

しかし、良かれと思ってかけている言葉が試合になると緊張を招き、パフォーマンス低下につながる可能性があります。そのため、応援する言葉がその人に与える影響を理解する必要があります。

ここでは、試合でかけるとパフォーマンス低下につながる言葉について解説していきます。

「期待してるから」という言葉は心を圧迫させる

例えば、応援の言葉の中に「期待してるよ」という言葉があります。

一見すると問題ないように思います。しかし、この言葉は受けた本人に悪く働く場合があります。試合や本番で「期待してるよ」と言われた人は心が圧迫し、プレッシャーに押しつぶされてしまう可能性があります。

「期待してるよ」と言われると、聞こえもよいし自分の価値が上がったような気になります。言われた人は少し高揚感さえおぼえます。この言葉は、練習の時は良い方向に働きます。

しかし、本番は緊張もするし、一発勝負です。そこで、「期待している」と言われると、自分が価値のある人間であると証明しなければいけないと考えてしまいます。

両親に期待していると言われると、試合で「ここで勝たないと親の想いに応えられない」と思います。指導者に言われると「失敗はゆるされない」と感じます。友人や知人に言われたら、「カッコ悪いところは見せられない」と自らハードルを上げてしまいがちです。

ほとんどの人はまわりからの声や評価でプレッシャーがかかるものと考えています。しかし、プレッシャーは自分の中で作り上げていることの方が多いです。自分の内面にある価値観によって、勝手に「圧力」を感じてしまうのです。

期待をかけられたら、その場で捨てていく

そのため、試合中に自分の中の思考からプレッシャーがかからないように考え方を变える必要があります。そこで、「期待」という言葉をしっかり理解しましょう。

期待という言葉をかけると、向上心を与えてやる気を出させるような気がします。しかし、試合になると、「達成できて当たり前」「できないと失望」という意味が込められてしまいます。そのため、人の動きを悪くさせる働きを持っています。

そのため、「期待」の言葉や考えを捨てて試合に挑むようにしましょう。心の中で「誰も自分を期待していないから大丈夫」と言い聞かせるのです。

ある一流メンタルトレーナーはプレッシャーがかかっている選手に声をかけるとき、「大丈夫、あなたのことなんて誰も期待していないですよ」と話すことがあります。すると、選手は「そんなことない、周りの人や親は期待している」と応援されていることをアピールします。そのときに次のように話を続けます。

「それは勘違いです。親はあなたがどんな場面になっても応援するものです。たとえ試合の結果が悪くても問題ありません。優勝するよりも、悔いなく満足のいく試合をすることを望んでいいはずですよ。それが親の仕事ですから」

このように言われると、試合での不安が和らぎます。だとしたら、余計な価値観にとらわれず、自分のプレーに徹する方が効率は良いです。

期待されたりそのような言葉をかけられたりしたら、「自分は期待されていない」と思うようにしましょう。すると、特別な意識やこだわりがなくなり、試合中の緊張を取り除くことができます。

3.16 「負けないで」と応援されれば、心理的負担が大きくなる

試合で高い結果を残すため、メンタルを鍛えることは大切です。周りの状況によって、メンタルは変化します。そのため、気持ちが変わる原因や元を理解しておく必要があります。

その中には、「言葉」も含まれています。言葉によって、人はリラックスや緊張をします。そのため、指導者や他の人は、かける言葉によって選手に与える影響を理解しておく必要があります。

ここでは、試合中にかけるとパフォーマンスにつながる言葉と、その対策方法について解説していきます。

「負けないで」は選手にプレッシャーを生み出す

多くの人は選手を応援するときに「負けないで」という言葉を使います。この言葉をかけられると、選手は「勝たなくてはいけない」とヤル気が出て、いっそう試合に対する集中力が高まります。

ただ、このような集中の仕方では、試合中においてミスを招く恐れがあります。なぜなら、人は「負けないで」と言われると、他人を意識してしまうからです。

「負けたくない」という闘争心は、感情を高ぶらせるために必要かもしれませんが、スポーツにおいて、もっとも自分の実力を出す方法は、自分のできることを最大限やりきることで

もし、試合中に相手のことを考えてしまうと、自分のできることや普段行っている意識の持ち方が薄れる可能性があります。そのため、他人を意識することは、高いパフォーマンスを出すために不必要な思考といえます。

フィギュアスケートで浅田真央選手がキムヨナ選手に敗れた訳

バンクーバーオリンピックのフィギュアスケートで注目されていた選手に浅田真央選手とキムヨナ選手が挙げられます。二人はインタビューで「金メダルを取れますか」の質問に、以下のように答えました。

浅田真央:「負けたくない。金メダルを取りたいです」

キムヨナ:「自分が金メダルにふさわしい人間であれば、取れるのではないのでしょうか」

浅田真央選手は相手に負けたくないという闘争心を露わにしていました。マスコミや周りの人たちがライバル関係に注目していたのが影響した面もあるでしょう。しかし、キムヨナ選手は気負いも感じられず、ライバル達のことも見えていません。ただ、自分の演技を行えば大丈夫であると、感情を高ぶらせずにいるように見えました。

二人とも、金メダルに対する思いは素晴らしいものです。しかし、メンタルの面から考えると、キムヨナ選手の言葉は本来のパフォーマンスを出す効果をもたらします。

フィギュアスケートは演技の点数を他の人と向き合わせますが、基本的には個人競技です。つまり、勝つためには自分の演技で高得点を出す必要があります。どれだけ自分の最高の演技ができるかが勝敗を分けます。このような状況では、自分のやるべきことに集中するのが最も良いパフォーマンスをだせます。

そのため、周りの人たちは「負けないで」「あの人にだけは勝たないと」というような言葉をかけないようにしましょう。選手が危険なメンタルな状況に気づけないまま、ライバルに戦いを挑むこととなります。

むしろ、「やるべきことを全部やって、その結果を受け入れよう」とベストを出し尽くすように促すことが良いでしょう。すると、選手も「そうだよね」と思い直すことができ、目の前のことに集中できます。「今のあなたでいればそれでいい」と声をかけられると、余計な意識を持ちこまずに試合に挑むことができます。

これは、弓道の世界でも同様のことがいえます。弓道では段を取るための審査があります。普段、稽古しているときに比べて、審査では「的の距離」「立ち位置」「狙い目」「使用している弓」が全く同じです。しかし、審査員にみられると、「的中させなくてははいけない」と心が無意識に思ってしまう。

そのような時に、自分のやることに徹するように意識します。このときに意識する部分は、「上半身の姿勢を整える」ことです。なぜなら、自分でできることの中で、この意識が最も重要だからです。無駄な意識を取り除くことで、練習と同じ的中率を出すことができます。

試合で「負けないで」と声をかけると、実力を下げる恐れがあります。そのため、応援するときは「やるべきことをやろう」「そのままでもいいんだよ」と目の前のことに集中できる言葉をかけてあげましょう。周りのプレッシャーに刺激されることなく、普段通りのパフォーマンスをすることができます。

3.17 リーダーがチーム全体の雰囲気高め、パフォーマンス向上につながるには

団体競技のスポーツでは、試合に勝つためにチームをまとめる必要があります。チームとしての総合力を高めていけば、練習以上の実力が発揮され、試合で勝利を収めることができます。

個のパフォーマンスをチームの働きによって、何倍にも引き上げる力を「チーム力」ともいいます。「チーム力」を引き出すためには、チーム内のリーダーが重要な鍵を握っています。

リーダーが他の人に良い影響を与えれば、結果的にチーム力は向上していきます。ここでは、試合でパフォーマンスを高めるために、リーダーが行うべき行動を解説していきます。

リーダーはチーム全体の強みを口に出して表現する

キャプテンや監督はスポーツにおける組織のリーダーです。そのため、リーダーがチームメイトを引っ張っていくためには、練習での振る舞いを工夫する必要があります。

そこで、自分のチームの強みを認識し、それを周りにわかるように伝えていきましょう。こうしたチームの強みは全体の雰囲気の良い影響を与え、結果的として全体のレベルが向上します。

例えば、体操の世界で金メダルを獲得した米田功選手は、「アテネのチームは最高です」とたびたび伝えてきました。また、ゆるい空気で練習することを避けるために誰よりも早く練習場に行き、真っ先にハードな練習メニューに取り組みました。リーダーとして、チームの先頭を切って引っ張っていったのです。

すると、チームの後輩たちはその姿に引っ張られて、意欲的に練習に取り組むようになります。その結果、全体の実力が向上し、アテネ五輪の団体戦で優勝することができました。

サッカーの世界では、日本代表の本田圭介選手はテレビのインタビューで「誰が何と言おうとワールドカップで優勝する」と公言しています。これは、自分のチームは優勝できるほど強いチームであると伝えている表れです。その結果、チームの価値を上げることができます。

団体競技に属するトップアスリートは、自らのチームの強みをメディアに伝えています。こうした言葉はチーム全体に良い影響を与えるので、積極的に活用するようにしましょう。

一人一人の良い部分を見つけ、個人的にほめる

高い結果を残すためには、目標を掲げることが大切です。しかし団体競技においては、目標を立てただけでは、他の人がついてこない可能性があります。そこで、リーダーはチーム全体で自主的に考えて行動するように仕向けることが重要になってきます。

そのためには、一人一人が自主的に意見を持ち、積極的に練習を行える環境を作ることが必要です。そのためには、リーダーが個人の面倒をみるのが大切です。普段から健全なコミュニケーションをかわすことで、他の人はリーダーをより信頼するようになり、目標達成のために真剣に考えるようになります。

個人とコミュニケーションを取るときは、良い部分をしっかり見極めて、口にだしてほめるようにしましょう。すると、他の人は自然と「自分を見てくれている」と思い、心を開くようになります。

実際に、アテネ五輪の体操の例では、リーダーの米田選手は「後輩」「エース」「ベテラン」に至るまで面倒を見て、一人一人の良い部分を賞賛していました。金メダルを取るために、今の自分たちが必要なことをチームメイトと一緒に話し合いました。

すると、他の人は米田さんの行動を真似するようになりました。ハードな練習を行っていたら、みんなも競うように厳しいメニューを取り組むようになりました。

心理学の世界では、これを「社会的証明の原理」と呼びます。人は行動するために、身近な人の考え方や信念を模倣する傾向があります。その人の年齢や行っていることが類似するほど、人はその人の行動を強く真似しようとします。

信賴しているリーダーが厳しい練習をして、さらに他の人の面倒や世話を見ていたら、その姿を見て真似をしたいと思うでしょう。一人一人が模範となる行動を行えば、結果的に総合力が上がっていきます。

リーダーがチームの実力を上げるために、「全対」と「個人」をほめるようにしましょう。他の人が良い行動や習慣を模倣するようになり、全体の能力が向上していきます

3.18 チーム全体の雰囲気上げる「ブランド力」

スポーツにおいて、団体戦での実力を上げるためには、チーム力を向上させる必要があります。

そのために、チーム全体をまとめるリーダーの行動が、重要な役割を担っています。ここで、リーダーが少しでもいいのでチーム内の会話や練習の取り組み方を変えると、全体の練習への意識を変えることができます。

ここでは、リーダーがチーム全体の士気を高める雰囲気作りの方法を解説していきます。

ブランド力を高めると、チーム全体の価値が上がる

チームの実力を上げるためには、チームの価値を生み出す必要があります。そこで、重要になってくるのが「ブランド力」です。「ブランド」という言葉は心理学の世界でよく用いられ、「ブラ

ンディング化する」ともいわれます。これは人の価値観を一貫させることで、行動力を上げることです。

この考えをスポーツの世界で応用すると、ブランド力とは、勝つために必要な行動や考え方をチーム全体で統一することを意味します。チームで練習の取り組み方や考え方が一致すれば、自然とチームに一体感が出てきて雰囲気が変わっていきます。

すると、一人一人の自己肯定感が上積みされて活気が生まれます。

ブランディング化によってチーム全体の良い雰囲気を作っている代表例は、読売ジャイアンツの選手と監督の両方を経験した原監督です。原監督は監督就任時から「ジャイアンツ愛」という言葉を掲げています。

これは、チームの価値を創造し、チーム全体をまとめるために使っています。会社の組織という経営理念やアイデンティティでもあります。

昔の王貞治、長嶋茂雄の時代なら、野球の世界はジャイアンツがトップブランドと認識されていました。しかし、時の移り変わりによって各チームに多様な個性が表れたため、巨人はトップブランドでなくなっていました。そこで、「ジャイアンツ愛」という言葉を用いて、ブランディング化したのです。

原監督は選手にきちんと帽子をかぶらせるように指導します。そして、「ジャイアンツの選手だから、練習の時は身なりをきちんとしよう」と説明します。

このように、原監督は選手たちに自分がジャイアンツの選手であることを自覚させるように指導します。選手たちにこの考えが浸透すると、チームのブランド力が強固になり、みんなが頑張りたいと思える組織になっていきます。

ブランド力の向上は選手と監督に絶対の信頼を結びつける

ブランド力が向上すると、指導の際に選手と監督の信頼感も増大します。

例えば、原監督は選手がホームランを打った時に、こぶしとこぶしでグータッチをします。そのときに、原監督は選手の目を見て「よくやったぞ」としっかり相手を認めます。

すると、選手は監督から、ただタッチを交わしたときよりも何倍ものパワーを頂きます。きちんとほめられることで「このすごいチームにふさわしい活躍を自分はした」という自覚が芽生えます。

このほかにも、東北楽天ゴールデンイーグルスで監督を経験した星野仙一監督もブランド力を向上させた一人ともいえます。監督自身が熱く怒ったり講義したりすることで、選手たちは奮起しやすくなります。選手の気持ちを代弁するように熱い気持ちを表現することで、チームの気持ちを一つにまとめています。

このように、ブランド力を向上させるとチームが勢いにのり、実力が向上していきます。そのために、リーダーや監督は考えや行動を統一させることが大切です。

3.19 二流から一流レベルに上がるときに経験すること

スポーツで一流レベルの結果を残すためには、継続して練習することが大切です。多くの練習を積み重ねれば、運動技術やメンタルが強化されていくのは間違いありません。

そして、二流から一流選手になるためには、誰もが通る「必要な経験」があります。これを練習で体験することで、さらに上の実力を身につけることができます。

ここでは、二流から一流選手になるために必要な経験や違いと、そのための心の持ち方を解説していきます。

一流になるためには、長いスランプを経験する必要がある

平均レベルの結果であれば、数か月の練習だけで結果を残すことができます。しかし、一流レベルの結果を残すためにはより多くの努力が要求されます。

そして、一流レベルの結果を出すためにはこの努力の間に必ず経験しなければいけないことがあります。それは、「**長いスランプ**」です。

トップアスリートがトップになる過程では、「いくら練習しても試合で勝てない時期」というものが絶対に訪れます。勝てない時期があまりに続くと、自信やモチベーションがなくなってしまうます。そして、練習に身に入らなくなったり自暴自棄に陥ったりする危険があります。

もし、あなたが二流レベルからさらに上の世界に進みたいのであれば、この長いスランプでも腐らずに練習する必要があります。体力的にも技術的にも、勝てない時期は上のレベルに上がるために必要な期間です。

一方、対してストレスや苦悩のない練習を続けていれば、一流の世界に入ることはできません。自分自身の目標を明確にし、もっと上のレベルへ行きたいという気持ちがあるほど、苦しみの量が多くなると理解してください。これが、一流と二流での経験の違いです。

そういう意味では、もしあなたが高い目標を掲げて練習をして苦しみを感じているのであれば、正しい方向に進んでいるといえます。こうした長いスランプに陥って、成績が低迷し始めたら、一つ一つの負けを受け入れて改善やさらなる努力を試みるようにしましょう。

ここでやけを起こしたり、引き返してしてしまったりしたら、元の状態に戻ってしまいます。「必ず上のレベルに行きたい」と強く思い、モチベーションを保って練習をするのです。

そうしていくと、ある試合で一度勝つようになります。すると、今より余裕を持って続けて勝つようになります。長いスランプの間に着実に力はついており、強くなっています。その結果、あなたの実力が一気に上がります。

あらゆるスポーツにおいて、練習した量と比例して結果が出るわけではありません。ある程度のところに来たら一気に成績が伸びるようになります。この爆発的に実力が上がる経験をしたときに、一流プレーヤーになることができます。

二流から一流レベルの実力を身につけるには、必ず「長いスランプ」を経験しなくてはなりません。低迷したら、「今は強くなるために負けているんだ」と気持ちを切り替え、練習やモチベーションをさらに高めるようにしましょう。一流と二流には、このような違いや経験の差があるのです。

3.20 フロー状態で運動技術を向上させ、一流選手を育てる監督術

スポーツにおいて、選手が一流の成果を残すためには、指導者が大切な役割を担っています。

一流選手はみな、「実力が向上する心の持ち方」を実践しています。これを理解して、指導者が選手の育成に取り入れることで、選手が高い運動技術を身につけることができます。

ここでは、選手が運動技術を上げる心の持ち方と、そのために指導者がやるべきことを解説していきます。

人が最も運動技術が向上する「フロー状態」を理解する

選手が圧倒的な成果を残すためには、自主的に多くの練習する必要があります。練習する動機が「練習しないと怒られるから」といった外からの圧力では、実力向上に結びにくくなります。

自分自身で明確な目標を立てて、それに向けて自分の行っていることに集中している場合、人は何も考えていないときより大きい達成感を得ることができます。心理学の世界では、これを「フロー状態」と呼んでいます。

フロー状態に入ると、たとえ厳しい練習をしても楽しさや満足感を感じるようになります。達成感が積み重なると「学習意欲」「実行欲」「創造性」が高まっていきます。練習量を進んで増やしたり、試合などの実践に積極的に取り組むようになったりします。つまり、人より何倍もの経験をストックするようになります。

結果として上達のスピードが加速し、一流レベルの実力を身につけます。世界大会で戦える能力は、「フロー状態を体感できるかどうか」にかかっています。

トップアスリートはフロー状態を必ず体験しています。夢を持っている自分を想像するのが楽しくなり、モチベーションも長続きます。厳しい練習が続いても、フロー状態に入ることができれば、練習を進んで毎日行うようになります。これにより、人より何倍もの結果を出せるようになります。

指導者がやるべきことは選手を見守ること

フロー状態は監督が選手に教えてできるようにはなりません。あくまで選手が自主的に高い目標を持って練習に取り組むようにならないといけません。そのため、指導者は選手がのびのびと練習できる環境を作ることが大切です。

そこで、**指導者は選手が意欲的になるために、練習を見守るようにしましょう**。選手の意見や考えにしっかり耳を傾けて、尊重するようにします。選手の気分が落ち込んでいるときは、気

持ちを汲んでフォローするようにします。これにより、選手一人一人が奮起し、チーム力や個人のパフォーマンスが高まっていきます。

厳しく注意したり、ダメな部分を指摘したりすることが指導であると多くの人は思いがちです。しかし、それだけでは、選手がつらくて厳しい練習を「耐える」思考に切り替わってしまいます。これでは、積極的に行動するための考えや取組みは生まれません。

練習するのが楽しくなって、上達していくように選手を勢いづけることが大切なポイントです。そのため、選手一人一人が練習に取り組むようにサポート役に周るようにします。

フロー状態をうまく活かした監督の代表例として、サッカー日本女子代表の佐々木則夫が挙げられます。ワールドカップの決勝のPKでキャプテンである澤穂希選手が「PKは苦手だから最後にしてください」と話しました。

すると監督は「わかった」とあっさり了承しました。もし、普通の監督であれば「重要な場面でキャプテンのお前が何を言っているんだ、びしっと決めて若い選手に手本を見せろ」と言ってもおかしくありません。

この場面だけでも、佐々木監督が普段から選手一人一人に目線を合わせて指導していることがわかります。その結果、ワールドカップで見事、金メダルに輝きました。

選手が一流レベルの実力を身につけるには「フロー状態」を体験する必要があります。そのために、監督は選手の目線に合わせて、見守るようにしましょう。

3.21 スポーツで上達するために、練習ノートに書くべき目標と改善

スポーツで大きな結果を残すために、メンタルを強化することは大切です。ただ、自分の意志だけでは、モチベーションが低下してしまう可能性があります。そこで、ヤル気を高めるための工夫が必要です。

そのために、よく用いられるものに「練習ノート」があります。日々の練習日誌に目標や内容を書き込むことで、自分の行ってきたことがよくわかり、上達度や進歩を理解できます。

ここでは、スポーツにおいてパフォーマンスを向上させるために必要な「練習ノートの書き方」を解説していきます。

「目標」「改善点」の二つの内容を書けば、上達度が向上する

一流メンタルコーチは選手に結果を出させるために、自分のやりたいことや不安に思っていることをノートに書いてまとめるように指導します。書くと自分の思っていることが明確になるため、本当の気持ちや悩んでいることに気がつくことができます。

その中で、技術を上げるためには、特に「**目標**」と「**改善点**」を具体的に書く必要があります。

目標では、「今自分が何をやりたいのか」「どのようなプレーをしたいか」「スポーツを続けて何を学びたいか」など、未来像を明確にさせます。これにより、気持ちがワクワクします。

「優勝」「究極のプレー」など、想像するゴールが大きいほどワクワク感は増大します。これから行うことに最高の出来事を付け足すことで、練習により熱心に取り組もうと強く意識されます。

次に、目標を達成するために必要なノルマを設定します。目標から逆算し、自分の実現可能な練習プランを立てます。これにより、達成すべきゴールがさらに具体的に落としこむことができます。

そして、計画した練習を行って、「自分が克服しなければいけないこと」「さらに必要なこと」など改善点を探します。練習や試合の終わった後に、今までの練習の取り組みに変更点があるかを振り返ります。そのつど修正を加えることで、より目標を実現する可能性を高めることができます。

このように「①目標 →②練習計画 →③実行 →④改善」をノートに書いていきます。一連のサイクルを日誌に残すことで、レベルアップに必要なものが明確になり、効率的に練習することができます。

プロのトレーナーほど上記の流れの中で選手の「**目標**」を明確にさせます。理由は明確であり、目指したいと本気で思える目標を持つのとそうでないのでは、その後の練習の取り組み方が大きく変わるからです。

現状維持の目標では、後で立てようと思う練習メニューが全て本気を出さなくてもできる内容になってしまいます。結果として日々の練習にワクワク感ややりがいがなくなってしまうため、

競技力向上につながりません。そのため、夢物語でも良いので達成することで興奮する目標を本気で想像することが大切です。

そして、**一流アスリートほど、改善を徹底的に行います**。練習や試合後に内容をフィードバックし、改善を怠りません。野球の世界では、一打席のバッティングを試合中のベンチでノートにまとめる選手もいます。

多くの人は目標と練習メニューを立てて練習するだけで終わってしまいます。しかし、改善をしなければ、日々の練習の中で新たな発見は生まれません。すると、練習しても成長が頭打ちになってしまいます。

たとえ小さなことでいいので、ノートに日々やった内容を書きましょう。その最中に「こうすればよかったかな」と自らあなたの練習メニューに意見を出しましょう。自分から提案し、実行することで工夫の仕方が増えていき、効率よく技術を身につけることができます。これが、上達度の向上に繋がります。

「目標」「改善点」の大切さを理解すれば、カウンセリングもできる

プロのトレーナーは選手とカウンセリングするときに、「目標」と「改善点」を明確にさせる質問をすることが多いです。上記の二つの重要度を理解すれば、日々の練習ノートの書き方から、選手のメンタルサポートもできます。

例えば、日々の練習にやる気がなくなった選手には「なぜスポーツをしているのか」「どのようなプレーヤーになりたいのか」と選手に目標を具体化させるように質問をします。

すると、選手は話している最中に昔思い浮かべた夢をもう一度再確認し、練習する意味を理解しなおすことができます。その結果、練習に対するやる気を取り戻すことができます。

あるいは、自分が試合中に苦手としている内容があれば、「どうすれば、その苦手を克服できると思う？」「良かったときと比べて何か違うことはあった？」と改善させるヒントを与えます。他にも、一緒に苦手とする箇所の原因を話合ったり、現場で検証したりして選手と向き合います。

すると、相談中に選手が不調の原因や改善方法に気づきます。このように、その人の考えている問題をさらに詳しく引き出すと、より現実的な改善方法を見つけることができます。これは、言い換えればその選手が目指す目標や行うべき改善点を明らかにしている行為であるともいえます。

ただ、一流選手のようにトレーナーに頼らず、自らこれを行うことができます。それが、冒頭で述べた「練習ノートを書く」ことです。「目標」と「改善」を明確にすることでパフォーマンスを向上させ、上達度を加速させることができます。

3.22 スポーツで一流レベルになるための練習ノートの考え方

スポーツで一流レベルの結果を残すためには、技術以外にメンタルを強くする必要があります。そのために、強い目標を掲げて練習を行い、日々改善をしていく必要があります。

そのためプロの世界では、自分の目標に向けて毎日練習ノートを書いている人がいます。ノートに行ったことや改善点をメモすることで頭の中が整理され、目標達成のモチベーションを高めることができます。

ただ、練習ノートをつける目的はこれだけではありません。自分のやったことを書く行為は、一流レベルの実力を身につけるための大切な意味を持っています。ここでは、練習ノートのつける本当の意味を解説していきます。

「ノートに書く」とは、本当にやりたいことを強く認識する作業

スポーツをしている人なら誰でも、練習ノートを書いてきた経験はあるでしょう。その中で、一流選手の練習ノートの考え方は普通の人と違います。

実際にやってみるとわかりますが、練習ノートを書くこととあらゆることを思いつきます。書いている最中に頭が整理されて、思いつかなかったことに気がつくようになります。

その気づきが練習の役にたつのであれば、問題ありません。しかし、自分が何をやらなければいけないかを明確にできていなかった場合、「書いている最中に思いついた考え」によって上達が遅くなる可能性があります。

例えば、それまで気づかなかった自分の足りない部分を見つけたり、練習時間が思った以上に作れず、予定通りに進んでいないことがわかったりします。一見悪い部分を早く発見できたので、良いように思います。しかし、こうした情報は本人に余計な心配をかけてしまい、集中力が分散してしまう可能性があります。

その結果、思ったとおりに練習やプレーができなくなり、上達のスピードが遅くなります。ノートを書いて思考をクリアにするつもりが、気づかなくて良かったことや行わなければいけないことを増やしてしまうことがあります。

あるメンタルトレーナーの話によると、練習に行き詰っている選手に「いま自分が悩んでいることを紙に書いてまとめてみましょう」とアドバイスしたとき、書いている最中にあらゆる悩みを思いついて、紙が10枚以上になってしまったこともあるそうです。

確かにこれだけ書けば、一時的に頭の中のモヤモヤが吐き出されて、スッキリするかもしれませんが、しかし、それだけたくさん言葉が出て、実際に手をつけられるのは一つか二つしかありません。せつかく頭の中をクリアにしても、何から手をつけていけばいいのかわからなくなってしまい、また悩んでしまいます。

ノルマや計画をしっかり立てても、実際に行動できない人はこれに当たります。頭の中でたくさん思いついても、具体的にどのような手順を進めると目標が達成できるのかという優先順位がつけられないのです。これができなければ、大きな結果を残すことは困難です。

このように、本当にやりたいことが明確になっていない場合、ノートにアイデアや改善点を書くと、かえって余計な発想や心配が出すぎてしまい、不安感を増やす恐れがあります。

一方、一流選手であれば、ノートに書いてあらゆることを思いついても心はぶれません。たとえ自分の中に反省点があったとしても、現時点でその反省点が目標達成のために非効率に働く場合、頭の中から捨てて忘れることができます。

自分に足りない部分があっても、今の自分に必要なことが把握できているのであれば、改善点を後回しにします。目指していた目標を途中で180度変えることもします。一流選手であるほど、自分の今やるべきことだけに徹底して無駄なことをしません。その結果、普通の人より何倍ものスピードで運動技術が向上します。

一流選手にとってノートを書くことは、本当にやりたいと思うことを自身で認識する作業であるともいえます。ノートに書くほど自分のやりたいことが明確になります。そのため、考え方を変えたり余計な意識を捨てたりすることが容易になり、効率よく結果を出すことができます。

ヤンキースを世界一に導いた松井秀喜選手はメジャー1年目に、ホームランを量産するバッティングができずに苦しみました。しかし、シーズン途中にホームランへのこだわりを捨てて、

チームに貢献するバッティングに徹底しました。すると、後半戦に本来の力強いバッティングを発揮することができました。

もし、「ホームランが打てない」ことにいつまでも執着していたら、スタメンからはずされていたでしょう。しかし、松井選手は入団当初から「ワールドシリーズで勝ちたい」という本当に叶えたい目標を持っていました。そのため、今までの強打者という看板を捨てて、チームに貢献するプレーヤーになることを徹しました。

自分が心の奥底から達成したい目標が根底にある人は思考の転換ができます。その結果、チームのために最大限できるプレーをすることができます。

いま自分がやらなければいけないことを意識しよう

普通の人々がノートを書くとき、書いている最中にあらゆることを思いつきます。しかし、それによって気持ちがぶれてしまい、本当にやりたいことがわからなくなってしまいます。これを拭い去ることができないと、心理的なブレーキがかかってしまい、成長できません。

そこで、ノートに書いているときや練習中に悩みやアイデアが増えてきたら、それは今の自分に必要なことなのかを見極めるようにしましょう。今できることが何かしかりおさえることができれば、過去や未来で不安に思っていることがいかに不必要かがわかるようになります。

弓道の世界でも、同様のことがいえます。弓を引く運動は全身運動なため、腕や拳だけでなく、あらゆる体の部位を働かせるように意識を持つ必要があります。

目標が定まっていない人の場合、いま自分のやるべきことが日によって変わります。初めは拳の位置を気にして引いていたなら、先生に別の部分を注意されて練習内容が変化してしまうことがあります。

これでは、余計な意識や考えがどんどんたまっていき、自分は直さなければいけないことがたくさんあると勘違いしてしまいます。その結果、稽古するのが嫌になって、悪い部分がなかなか減っていきません。

そうではなく、自分が「こういう姿勢で引きたい」という明確な目標を先に設定しなければなりません。例えば、大きく体全体を使った射を行いたいのであれば、行うべきことが明確になります。その課題を一つずつクリアしていくと、少しずつ上達していきます。

たとえ、他の人に別の部分を注意されても、今の自分に必要なものが何かしっかりわかっているれば、その発言にとらわれることはありません。その結果、弓道であれば、早く弓を引くための姿勢が身につく、実力が向上していきます。

練習ノートに気づきや改善点を書いているうちに、自分がやらなければいけないことがわからなくなってしまうことがあります。悩みや余計な情報を頭の中から取り除き、今やるべきことが何かを意識するようにしましょう。目標に到達するために効率よく練習やプレーをすることができます。

3.23 優秀な選手になるのに必要な脳の仕組みを理解する

スポーツ選手なら誰でも、「優秀な選手になりたい」と思うものです。一流レベルの技術を身につけるためには、試合中のメンタルや日々の練習のモチベーションを最大限高める必要があります。

脳科学の世界では、一般人と一流選手とではスポーツでの脳の働きが違うことがわかっています。物事にヤル気になって行動したくなる脳の仕組みを理解すれば、練習量や技術が格段に向上し、結果として優秀アスリートになることができます。

ここでは、優秀なアスリートの脳の仕組みを理解し、スポーツにおいてメンタルを高める脳の働かせ方を解説していきます。

感情脳をうまく働かせると、練習量とモチベーションが上がっていく

私たちの心は「感情」「イメージ」「思考」の3つからできています。世の中で知られているメンタルトレーニングはこのうちの「イメージ」と「思考」を変えることで、選手の能力を高めようとしています。

しかし、実際にメンタルトレーニングを行っても、もう一つ効果が出なかったと思う人が大半です。それは、人の心がイメージと思考だけではコントロールできないことがわかります。

そこで大切になってくるのが「感情」です。感情は心のエネルギーそのものであり、スポーツ選手の実力をさらに伸ばしたりできるものです。

脳には感情を支配している「感情脳」と呼ばれる部分があります。感情脳は試合に勝って喜びを感じたり、その喜びに意欲を沸かせ、気力を充実させたりするときに働きます。スポーツの実力やメンタルを高めるためにはこの感情脳をうまく働かせる必要があります。

このほかに、脳には生命維持をするための「生命脳」と呼ばれる部分があります。ここでは、「脈拍」「呼吸」「血圧」「体温」などをコントロールします。スポーツでは試合前にドキドキしたり筋肉が緊張したりします。これは、生命脳の命令により「ストレスホルモン」が分泌されたからです。

また、五感からくる刺激を情報として受け入れ、分析したり判断する「実行脳」と呼ばれる部分があります。情報をもとに目の前の状況に対して、最も効果的な行動をとらせるのが主な仕事です。運動神経が良い人は実行脳の機能が優れており、この部位は練習によって高めることができます。

ただ、「生命脳」と「実行脳」は「感情脳」に強く影響されてしまいます。いくら体の状態を整えても実行機能を高めても人は感情に左右されてしまうのです。試合を数多く経験しても緊張に慣れることはできないし、ホームランを打たれた後の投手が、急にコントロールを乱してしまうことはよくあることです。

また、感情脳を働かせないと世の中に出ているメンタルトレーニングでいまいち効果が出ません。例えば、目標を設定しても、心からその気になるのが難しかったり、理想のプレーをイメージしてもそれができるという確信が持てなかったりします。このことから、スポーツにおいて感情脳の働きが大切であるとわかります。

脳はプラスの感情を出すようにコントロールできる

脳は過去のデータや出来事を入力されて、感情を出力するように動いています。「練習をする」という出来事が入力されると、「練習はかったるい」と出力する人もいれば、「頑張るぞ」と出力する人もいます。このときに、否定的な出力を出すと、不快な感情に包まれて体が動きにくくなります。

さらに、この否定的な感情を出力した結果は脳の中に蓄積されてしまいます。すると、「練習をする」と入力が入るとより強く「練習がかったるい」と出力するようになります。すると練習がどんどんつまらないものになっていきます。

脳の入力に対して、良い・悪い感情を出すのを判断する場所は感情脳にある「扁桃核」と呼ばれる場所です。ものごとに対して、それが自分の好きなものか嫌いなものかを判断する場所であるため、「好き嫌いの脳」ともいいます。

トップアスリートほど、「厳しい練習」という否定的な入力に対して肯定的な感情に切り替えることができます。これまでは、ネガティブな出来事をポジティブな感情に変換できる人は持って生まれた才能や資質と解釈されてきました。

しかし、脳科学の進歩によって、心をコントロールする切り替えスイッチがあることがわかりました。それが、扁桃核です。扁桃核による気持ちを切り替えるスイッチの扱い方を覚えれば、トップアスリートのように自由に心をコントロールできるようになります。

このように、一流アスリートは脳の中で「感情脳」をうまく活用しています。感情脳の中にある扁桃核のスイッチによりネガティブな感情をポジティブに変えることができ、結果的に厳しい練習に耐えられるメンタルが構築されていきます。

3.24 プラス思考を練習に取り入れて、一流アスリートの脳の使い方を実践する

スポーツ選手なら誰でも、「優秀な選手になりたい」と思うものです。一流レベルの技術を身につけるためには、試合中のメンタルや日々の練習のモチベーションを最大限高める必要があります。

脳科学の世界では、一流選手は練習においてメンタル強化のために、脳をうまく機能する思考法を取り入れていることがわかっています。物事にヤル気になって行動したくなるように脳を働かせる方法を理解すれば、練習量や技術が格段に向上し、結果として優秀アスリートになることができます。

ここでは、優秀なアスリートのスポーツにおいてメンタルを高める脳の働かせ方を解説していきます。

練習量とモチベーションを上げる方法: プラス思考で感情脳を刺激する

脳には感情を支配している「感情脳」と呼ばれる部分があります。感情脳は試合に勝って喜びを感じたり、その喜びに意欲を沸かせ、気力を充実させたりするときに働きます。

そして、感情脳には「扁桃核」と呼ばれる組織があります。脳から入ってきた情報に対して、良い・悪い感情を出すのを判断する場所です。この部位をうまく働かせることにより、スポーツの実力やメンタルを高めることができます。

どのようにすれば、扁桃核をスポーツ技術の向上につながるように活用できるでしょうか。それは、「好き」「おもしろい」といった肯定的なデータをたくさん頭に入れることです。すると、出力(感情・イメージ・思考・行動)が変わっていきます。

脳は過去のデータや出来事を入力されて、感情を出力するように動いています。例えば、「練習」という出来事が入力されると、「かったるい」と出力する人もいれば、「気合いを入れるぞ」と出力する人もいます。このときに、否定的な感情を出力すると、不快な感情によって体が動きにくくなります。

そこで、あらゆる場面や出来事に対して「プラス思考」を意識するようにしましょう。つらい練習でくじけそうになったら「楽しい」「おもしろい」と思い込みます。試合に負けそうになったら「ここから逆転する」と強気になります。

多くの人は試合に負けるとそのことに対していろいろなマイナスのデータを入力してしまいます。すると、脳はどんどん不快な感情になっていきます。

そこで、試合に負けてしまったときに「ダメだった」ではなく「次は絶対に勝つ」という思いを強化するようにしましょう。そうして成功を何度も繰り返すうちに、勝ちのイメージや思い描いた喜びがデータとしてたくさん蓄積されていきます。そして、負け試合のマイナスイメージがいつの間にか圧倒して、本当にその気になっていきます。

繰り返しプラスのデータを入力すると、脳は肯定的に切り替わっていく

メンタルトレーニングには「脳は現実とイメージをうまく区別できない」という前提があります。脳にとっては、現実体験によるデータ入力も、イメージによるデータ入力もほとんど変わらないということです。現実の方が強いインパクトを持っていますが、イメージは何度も入力することができます。

繰り返し「勝ち」のイメージや勝ったときの感情・思いを入力することによって扁桃核の判断が徐々に変わっていきます。

そのため、プラス思考をするときは思ったことがウソでも問題ありません。根拠がなくでもいいので、「この次はうまくいく」「おれには可能性がある」と思い込むのです。信じなくても肯定的な入力を繰り返すとその言葉や思考が脳が入力されていきます。

そして、出力が変わっていき、「次にうまくいくために努力をする」「可能性があるから作業をしっかり行う」という気持ちになってきます。

トップアスリートほど、「厳しい練習」という否定的な入力に対して肯定的な感情を出力します。これは持って生まれた才能や資質ではなく、つらい練習に対して何度も肯定的な感情を出力してきたからです。その結果、人より何倍もきつい練習をこなせるようになり、運動技術もメンタルも格段に強化されます。

このように、脳の中にある扁桃核の働きを変えると、人は良い感情によって動くことができます。そのために、プラス思考によって、脳にとって肯定的なデータを入力し続けましょう。良いデータの蓄積により、つらい出来事があっても自然と良い感情が出力されるようになります。その結果として練習量や上達スピードが向上します。

3.28 最大限のパフォーマンスを出すために脳の状態を切り替える3つの

道具

スポーツで最高のパフォーマンスを発揮するには、メンタルを強くする必要があります。そのためには、スポーツにおける良い感情を働かせるための脳の働きを理解する必要があります。

人は上手くなりたいとプラスの思いを常に持ち続けることで、自分の脳が良い感情を発するようになり、メンタルや精神力が強くなることがわかっています。さらに、ちょっとした工夫により、頭の中に良い感情を強く記憶することができます。

ここでは、メンタルや実力をさらに高めるために、脳の中に良い感情を残す方法について解説していきます。

脳に良い感情を残す三つの方法

脳科学の世界では、人は「言葉」「動作」「イメージ」によって良い感情を強く強化できることがわかっています。

・「言葉」で良い感情を強化する

プラスの要素を頭の中で考えるのではなく、言葉でプラス思考を植え付けるのを「セルフトーク」とも言われます。マイナスの情報が頭の中に加えられても言葉によって脳からの出力をプラス変えることができます。

競技中に自分で「いいぞ」「絶好調だ」「うまくいく」などのプラスの言葉をつぶやくようにします。すると、よい感情が出るようになり、試合中のパフォーマンスが向上します。

実際にゴルフの世界でセルフトークが競技に与える影響を調べた実験があります。選手を集めてプラス言葉とマイナス言葉のセルフトークをしてもらうグループにわけ、ゲームを行いました。すると、プラスのセルフトークを行っていたグループの方が正確さや安定度が増し、よいスコアを残せたという報告がされています。

・「動作」で良い感情を強化する

人は成功体験や良いことが起こったときに無意識にしてしまう行為があります。たとえば、野球では、ホームランを打った打者はベースを回りながらガッツポーズをします。このように、私たちの動作や姿勢、表情には心の状態が表れます。これを「ボディランゲージ」と言います。

動作や態度、表情も脳から出力されてくるものです。言葉は理屈脳(左脳)を通してやっていますが、筋肉の動きは理屈がありません。その分、言葉以上に脳と結びついているため、人の感情を大きく動かします。

そこで、練習や試合で気持ちや感情が否定的になりかけたら、自分の気持ちを高めるボディランゲージを取り入れるようにしましょう。例えば、気持ちが落ち込んで来たら拳を握りしめるようにします。すると、自然と闘志がみなぎってきて、否定的な気持ちを切り替えることができます。

そして、動作やポーズを決めたら、プラスのイメージを想像するようにします。拳を握っては「自分はできる」「勝てる」と暗示をかけるようにしましょう。すると、拳を握っただけで、どんなに苦しい状況でもそう思えるようになります。

・イメージで良い感情を強化する

人が行動するときは、イメージが先にあります。イスを座るときも脳は「イスを座る」イメージを前もって作り、それを実現するために体の動きを指示します。

スポーツにおいては、自分の頭に良いイメージを持つことで、モチベーションを高め、ヤル気や意欲を高めることができます。そこで、練習や試合で脳に肯定的なイメージを与える目標や理想のプレーをイメージしましょう。

スポーツ心理学の世界の実験でも、初心者がメンタルリハーサルを行いながら練習をした場合と、ただ練習した場合では、上達度に大きな差があらわれることが確かめられています。イメージすることはスポーツ選手の競技の可能性をさらに広げる鍵となります。

イメージを持つときに良いイメージを持つコツとして、「使命感」を持つことです。つまり、良い目標や理想のプレーをイメージするときに、自分以外の誰かのために達成すると考えるのです。

「誰かのために」という思いは人の心を大きく奮い立たせます。目的意識を明確にすると、ただ目標や思ったことを実現するより、深く脳の中にイメージが落としこまれます。その結果、脳がその気になり、本気でイメージを達成しようと気持ちが表れます。

このように、肯定的な「言葉」「動作」「イメージ」を練習中に取り入れることで、脳に良い感情が強化されてスポーツの実力がさらに向上します。

3.29 スポーツで運動技術を向上させる「アフォーダンス理論」

スポーツ上達のためには、モチベーションやメンタルを強化することが大切です。より強いメンタルを持つためには、練習に対する考え方を変える必要があります。

スポーツ心理学の世界では、運動動作の上達に欠かせない考え方で「アフォーダンス理論」と呼ばれる理論があります。この思考を理解し、実践に取り入れることで練習に必要なメンタルをさらに鍛えることができます。

ここでは、運動動作の上達に必要な「アフォーダンス理論」とスポーツへの活かし方を解説していきます。

アフォーダンス理論とは

「アフォーダンス」とは英語の「afford (与える)」を起源とする造語であり、「環境が私たちに提供するもの」という意味です。

私たちは五感(視覚・聴覚・味覚・触覚・嗅覚)を駆使して、自然から発せられる情報をキャッチし、その環境によって適応されるものをうまく活用しています。

ミルクの入ったコップに例えると、私たちはそのコップを見ると中に入っているミルクを飲みたくなります。そのとき、コップは「ミルクを飲むことをアフォードする」と表現します。

アフォーダンスとは、反応を引き起こす情報です。つまり、コップが「ミルクを飲む環境」を提供し、私たちはそれを知覚して「飲む」という行為を起こします。

この思考をスポーツに応用すると、スポーツにおけるアフォーダンスは「試合の状況」「道具」「相手」などが挙げられます。時によって異なるこれらの様子や状況を判断し、その環境に適した行為を行うことが、スポーツ上達の鍵になります。

例えば、テニスの世界でいうと、主役はプレーヤーである「人」のように思います。しかし、実際に主役は「ボール」です。あらゆる速度や軌道のボールを空間的に察知し、最も適するタイミングを行える人がスポーツで良い結果を残します。

そして、スポーツ心理学の世界では、スポーツには三つの語り方が存在していると言われています。一つは身体を中心に語ることであり、学問でいうと身体の動きを解析する「バイオメカニクス(身体工学)」や体の状態を整える「メンタルトレーニング」がこれにあたります。

二つ目は、競技者の身体を接点にして語ることです。「コツ」とも言われるもので、競技者の体の動きを把握したうえでの動きや表現です。

そして、さらに上に行くとこれが「アフォーダンス」的になると言われています。発見されたスポーツの世界そのものが主体になるような語り方です。

つまり、水泳の選手でしか語れない「水の話題」や陸上の選手でしか話せない「地面の話題」がこれに当たります。そこまで進むとスポーツする記憶が高度になり、一般人とかけ離れたスポーツの動きが表に出ると言われています。

「アフォーダンス」理論を取り入れ、運動技術を高める方法

スポーツの技術向上のためには、自分の身体だけでなく周りの環境や状況も考えに取り入れることが大切です。

では、どのようにすればスポーツのとらえ方がアフォーダンス的になっていくのでしょうか。今のスポーツ科学の世界では、あらゆる状況を自ら経験することが大切であると説明しています。

例えば、バッティングマシンで同じ速度とコースで練習している人と、ピッチャーをつけて実戦形式をしている人では、後者の方が周りの状況に対する分析力は向上します。

あらゆるコースと速度でボールが飛んでくると、同じ筋肉の使い方でバッティングしていると打てない球が出てきます。すると、さまざまな状況で飛んできたボールを経験するため、これが頭にストックされます。

そして、蓄積されたデータを元に最適な運動をするようになります。すると、飛んできたボールに対して、体の使い方や筋肉の働かせ方が微妙に変わっていきます。この一連の流れが、環境に合わせた動きをしていることになります。

状況にあわせたプレーは脳内に蓄積されて、最終的にはあらゆる環境に適した動きができるようになります。これは、さまざまな形状の容器に形を変えて水が適応するのと同じような感じですよ。

このように、あらゆる環境を経験し、実践に取り入れることで、スポーツにおける動きが多様化します。そうすれば、道具を視点にして体の動きを考えられるようになります。

創造性の高い作品を作る彫刻家は「いい作品を作るためには、材料の叫びを聞きなさい」と説明します。物や相手に目を向けてあらゆる状況を体験することから、スポーツ上達の鍵を握ることができます。

スポーツの上達には、自分の体だけでなく、周囲の環境に目を向けることが大切です。相手や道具を分析して状況に応じた動きをすることで、スポーツの急速上達につながります。

3.30 武道の「雪の目付」より、集中力を高める

試合で高いパフォーマンスを発揮するために、集中力を高めることは大切です。現在、スポーツ心理学の世界で、集中力を上げるトレーニングがいくつか開発されてきました。

弓道の世界でも、正確に的を射抜くための方法として、「雪の目付」と呼ばれる教えがあります。この方法を練習・試合中に取り入れることで、野球やサッカーなど他のスポーツでも集中力を強化することができます。

ここでは、試合中に集中を高める「雪の目付」について解説していきます。

雪の目付とは

弓道の世界で、「目付」は的を見るとき心の持ち方を表しています。的を狙うときに当てたい気持ちや欲が出てしまうと、筋肉や心にブレを生じてしまいます。その結果、狙ったところに矢は飛ばず、的はずしてしまいます。

そこで、昔の弓道家はいかに的を狙うときに、邪念に惑わされないように修行をしました。そこで、考案されたのが、上から落ちてくる雪をしっかりと見る方法でした。

雪は風によって、軌道を微妙に変えて落ちていきます。ヒラヒラと不規則に落ちていく雪を自分の眼でしっかり確認することで、自然と目周りの緊張がほぐれ、かつ心を落ち着けることができます。このように、雪を見ることで集中力を高める稽古方法を「雪の目付」と名付けました。

人は自然の物を眺めていると心が落ち着きます。さらに動いているものをしっかり見つめることで、必要以上に緊張せずに一点に集中することができます。穏やかな空間で時間をかけて行くと、自然と自分の内面と向き合うことができます。これにより、心身ともに落ち着いた状態で、狙いを正確に定めることができます。

雪の目付を応用した集中力を高めるトレーニング

それでは、この方法をスポーツに応用してみましょう。弓道の世界では雪を眺めることになっ

ていますが、必ずしも雪である必要はありません。ポイントとしては「**静かな場所**」で「**対象物をぼんやり見つめること**」です。

近くに自然があれば、虫や風になびく葉っぱを眺めてもよいでしょう。閑静な場所で心を冷静にし、自然の物のようにゆったり動くものをぼんやり見つめることで、リラックスしながら集中することが大切です。

もし、周りに自然がなければ、「静止しているもの」でもかまいません。例えば、誰もいない部屋や空間に一つ対象物を決め、心を落ち着けて眺めるのも大丈夫です。心理学の世界では、白紙の中央に書かれた○のマークを数分見続けるというトレーニングがあります。

野球の世界では、イチロー選手は守備に着くとき、球場内にある決められた場所の「広告」を見つめる作業をします。あるいは、陸上の100Mの世界では、トップアスリートであるほど、スタート前の構えで目のある特定の場所に定めて、目の焦点を合わせます。こうして一点を静かに見つめると、集中力を高めることができます。

弓道の雪の目付から、落ち着ける場所で対象物をボンヤリ眺めるトレーニングを取り入れましょう。冷静に、かつ気持ちが引き締まるため、試合での集中力が強化されます。