

報恩謝徳

部長会報⑧



平成30年11月30日文責今村

次回の部長会は12月3日(月)

★試合や本番で発揮できるのは、練習の??%…★

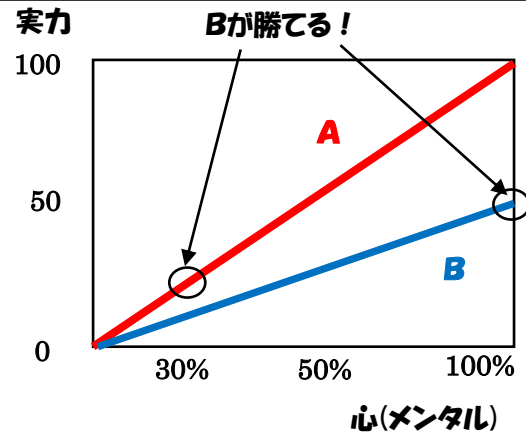
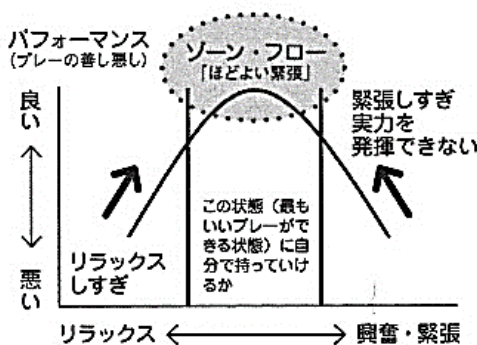
いよいよ冬が間近になりました。どの部活動も寒さと闘いながら、大会やコンクール、作品展に向けて頑張っていると思います。

さて、冬休みを前にどう練習していけばいいでしょうか。筋トレ? 技を増やす・磨く? 知識を増やす?。いろいろな競技のフロの選手や有名人の話をよく読みますが、一番大切なのは「心(メンタル)を鍛える」と答える人が多い気がします。日本オリンピック委員会(JOC)のメンタルマネジメントプロジェクトでも、「心・技・体でオリンピックで大切な順番に番号を付けて下さい。」といった結果、ほとんどの選手が①「心」、②「技」、③「体」だったそうです。しかし、そのあと「毎日の練習で実施している順番はありますか?」というと、①「技」、②「体」、③「心」でした。

なぜ、「心(メンタル)」を一番にもってくるのでしょうか。どんなチームや選手でもメンタルというのは、日によって絶えず変化しており、その調子によって発揮できる力も違います。よくスポーツニュースでも「ジャイアントキリング(弱いチームが強いチームに勝つ)」が報道されますが、この「心(メンタル)」が大きく関与していると考えます。

例えば、実力が100のチームAがあります。対して、実力が50のチームBが試合をすることとなりました。その日はAもBも実力の30%しか出せず、実力差どおりAが勝ちました。しかし、もしその日、Bが実力の70~100%を出していたら、どうだったでしょう。チャンスの時に限らず、試合で常に100%を出せたら…どんなときでも可能性を広げていくことは可能ですね。一般的に試合で自然と出せるパフォーマンスは練習の30~70%だと言われています。次回では、「心(メンタル)」を練習し、どうすれば試合で70~100%を発揮できるか、簡単な一部を紹介します。

『メンタルの状態とパフォーマンスを表す逆U字曲線』(*1)



引用「今すぐ使えるメンタルトレーニング 選手用」ベースボールマガジン社 著 高妻容

★「心」を鍛える第一歩として…★

「心」は普段意識して鍛えないので、練習しづらいイメージがありますが、1日24時間いつでもどこでもできるという利点があります。例えば、あなたは一人の時間をどう過ごしていますか。朝の散歩やジョギングなど何でも良いので、まずはあなただけの特別な時間を作って上げて下さい。それができると、次は一人以外の時でもあなた自身の特別な練習時間の取り方ができるようになります。

どうしようもないのが「心」で、どうにかできるのが「意識」と考えることは可能だろう。

そして「心」にアプローチするための手がかりが「意識」なのだろう。

「禪的生活」筑摩書房