

報恩謝徳

部長会報⑨



平成30年12月14日文責今村

次回の部長会は12月17日(月)

★フィギュアスケート紀平梨花さん「考える努力家」とは?…★

先日バンクーバーで行われたフィギュアスケートグランプリファイナル女子で日本人の紀平梨花さん(16)が初出場で見事優勝を飾りました。驚くのは、演技中に見せた紀平さんの「**考える力**」だそうです。冒頭部分でジャンプに失敗した紀平さんですが、演技中にプランを変更しました。そこからがすごいところ。スケートは同じ3回転ジャンプを単独で2つやってしまうと得点が70%になってしまうルール、ダブル(ジャンプ)も同じ種類のジャンプを3回やってはいけないルールがあります。紀平さんは、最初に失敗したジャンプを挽回するため、得点が高いジャンプに変更しただけではなく、ルールをもとに2つのプラン変更を行ったわけです。演技中ながら、すごい思考力ですね・・・。

そんな紀平さんがなぜ「**考える努力家**」と呼ばれているのでしょうか。それは演技中ではなく、普段の練習・生活からだそうです。スポーツの世界では、20代になって急に伸びてくる選手がいます。それは、体力的な衰えや時間の有無からその競技との向き合い方を考え直すようになり、セルフマネジメント(自己管理)や頭を使った練習もするようになることが大きいそうです。精神的に成熟してからできる頭脳的、論理的な努力が10代ながらできる、それが「考える努力家」紀平さんの素晴らしいところです。

その例として、難しいトリプルアクセルの習得のコツをこんな話をしています。

「毎日の練習は筋肉の状態にも合わせるようにしています。例えば、飛行機で長い時間移動すると、筋肉がゆるくなってしまいます。そんなときも無理矢理飛ばせば、飛ばないことはない。けれど、筋肉が締まっているいつもの状態とは違うので、変な癖のついた飛び方になってしまう・・・。だからそんな日は、トリプルアクセルは跳ばない。次の日、筋肉が完全な状態に戻ってから、初めて練習します。」

この言葉のすごいことは、**セルフマネジメント**がしっかりできていることです。紀平選手自身、本来ならしっかりと練習して安心をしたいはずですが、「筋肉の緩み」という自分の些細な変化から「悪い癖がついてしまう」という考えまで至り、自分をしっかり見つめることができている。そのため、今の自分ができる最大限の練習を創意工夫しながら日々考えているそうです。

クーリエ・ジャポン ニュース Text by Hirono Aoshima 参考

裏に続く



★紀平さんの最大の敵、それは「自分自身」…★

紀平さん自身、ジュニア時代は大きな試合でタイトルは獲得できなかったそうです。その原因は、「試合になると緊張感やトラブルに対して、センシティブ(過剰に反応する)になってしまう」、ことだそうです。それをどう乗り越えたかという点、この点においても人一倍考えることでした。

「緊張しないで集中する一その方法も色々と試してきました。まず氷にのる前、ジャンプのイメージを頭の中で何度も何度も確認します。そして、早めにリングサイドに行って、リンクの空気を感ずる。本番と同じ照明を浴びて、会場の雰囲気をしっかり体に染みこませるんです。そして、緊張しないように、リンクに立ったときの事をしっかりイメージします。」

「トラブルが起きても、妥協したり諦めたりしないで、試合直前でも最後まで粘っていちばんいい状態に持っていけるようにする。体調の悪いときはこうしよう、トラブルのときはこうしよう、こんな経験も一度してきたから大丈夫…そんなことが徐々に増えていって、頭の中に情報として、たくさん入れることもできました。」

「今まで出てきた試合全部、学んでいない試合はない、って言えるくらい！ひとつひとつの試合で考えたこと、学んだことがたくさんあります」

前回載せた「試合で100%の実力を発揮するため」にできることで、そのひとつが**イメージトレーニング**です。裏にイメージトレーニングを行うための参考例を載せました。

頭の中で、その時の状況・場面を何度もシュミレーションしていくこと。紀平さんの場合、そのイメージトレーニングの引き出しが多く、より細かいことが分かります。

イメージトレーニング練習方法(例)

- ①誰か他の人がプレーしているイメージを思い浮かべてください。
- ②最初は数秒で構いません。そのうちイメージできる時間を長くしていき、連動した動作をイメージしましょう。

例(1)野球のバットのスイング(一つ一つの動き)

(2)スイングして、走る、セーフになる(連動した動作)

- ③今度は、自分がプレーしているイメージを思い浮かべてください。

*自分がプレーしているときに目に入る風景、相手、試合の状況、自分自身の感覚をイメージし、つなぎ合わせる
これが、座っていても、横になっていても、どこでもできればすごくいいです！

難しい場合

- ①イメージしづらい場合は、目を閉じ、実際に身体を動かしながらイメージしてみましょう。
- ②次は目を開け、スローモーションで、同じ動作を行います。その時の、筋肉の感覚や関節の動きなど細かく感じ取ります。
- ③もう一度目を閉じ、今度は相手や風景、状況をイメージしながらスローモーションで動作を繰り返します。
- ④目を開け、動きとともにイメージと違う点を修正していくようにしましょう

