

メンタルコントロール

心のモヤモヤがすっきりするかも！？

競技場面で気になる心のあれこれを解決しましょう！！

1

必ずしもポジティブであるべきではない！？

「自分のネガティブな思考を変えたい」と思っているアスリートの問題には2つのケースが考えられます。

1. 競技中のネガティブ思考が原因でパフォーマンスに乱れが生じる場合
2. ネガティブ思考が原因で精神状態が不安定となり、競技生活全般に支障をきたしている場合

ただし、その対処方法はネガティブ思考をポジティブ思考に変えることばかりではありません。

例えば、物事を「悪い方向に考える」ことで成功する防衛的悲観主義者にとっては、ネガティブ思考は良い結果を生むための重要な戦略であり、彼らのネガティブ思考を妨害すると、かえって悪い結果を招くことがわかっています。そのため、単純にポジティブ思考が良く、ネガティブ思考が悪いとは言い切れないのです。

大切なことは、自分自身の考え方の特徴に応じた対処方法を見つけていくことです。

自身の思考の特徴に応じた対処方法の探索や思考のコントロール方法について考えてみませんか？

2

プレッシャーに打ち勝つために必要なことは？

スポーツ心理学では、緊張やプレッシャーによってパフォーマンスが向上する現象をクラッチといい、パフォーマンスが低下する現象をあがりと呼びます。約90%のアスリートが試合場面で「あがり」を経験したことがあると言われていています。人が緊張やプレッシャーによって「あがる」理由には以下の3つの要因が考えられます。

1. 性格的要因：あがりやすい性格をしている（元々不安傾向が高いなど）
2. 身体的要因：緊張すると身体に変化が出る
3. 認知的要因：緊張すると考え方や思考が変わってしまう

自身の「あがり」の特徴を把握することは、「あがり」の予防や対処のために重要です。

自身の「あがり」の特徴を理解し、適切な対処方法について考えてみませんか？

3

集中力が続かない原因ってなんだろう？

集中力を妨げる要因には以下の4つの要因が考えられます。

1. 周囲の余計なことに注意が向いてしまう場合（コースコンディション、天候、ライバル、観客の声など）
2. 既に終わった過去の出来事に注意が向いてしまう場合
3. まだ起こっていない先の出来事に注意を向けすぎてしまう場合
4. ミスについて分析しすぎてしまった結果、適切な意思決定が行えない場合（ワインバーク, 1992）

このような状態は誰もがなり得るものであるため、自身の集中力が切れた状態に早く気づき、そうならないための予防策と起こってしまったときの対処策をあらかじめ考えておく必要があります。

自身に必要な集中力を高めるアプローチ方法について考えてみませんか？