

# A CHANGE IN BEHAVIOR STARTS WITH A CHANGE IN PERCEPTION

＜状況の受け止め方を変えることで行動に変化が起きる＞

ドマゴイ・ラウシッチ博士

人間である我々は、何かを正さなければならないという生来の特質を持っています。これには個人差があります。我々は、生徒が何かを正したり変化を生むための知識を得たり、そのスキルを伸ばす手助けを行い、試合内容、行動、健康、そして時にはライフスタイルをも改善するお手伝いを目指しています。我々の仕事においては、上に述べた特質が主要な役割を占めます。テニスのメンタル面も含めて長年指導を続けてきても、人間の本質への関心は薄れません。人々が変化を受け入れたり拒んだりする様に魅了されています。

指導の対象が初心者であれプロの競技者であれ、子供であれ大人であれ、指導するということには大きな責任が伴います。ここで思うことは、どうやったら指導する生徒のテニスのゲームや幸福のために、彼らが準備し、気を入れて取り組ませることができるかということです。

なぜ人は変化するのかということは、なぜ変わらないのかと同じように興味深いことです。プレイヤーがどんなことをしても望む結果に結びつかなかったり、自滅することが明らかかなとき、観客やコーチや親や友達たちは「なんであんなことを続けてるんだ？」と考えます。プレイヤーによくある行動には、カッカとしたり、ラケットやボールを投げたり、審判と口論したり、時には自分のサポートチームにさえもわめき散らしたりということがあります。これらは、ジュニアからプロの試合までよく見られる現象です。さらに、プレイヤーには、ポイントペナルティーや、失格や、罰金といった罰を与えられても全く気にしないプレイヤーもいます。

こういった行動は、自分で状況(試合)がコントロールできなかつたり、仕事(勝つこと)の達成が見込めないような状況下で時々現れます。プレイヤーが「結果至上主義」の場合、物事がうまくいかないチャンスが増えることがわかっています。また、そういったプレイヤーがいつもこのような行動を取るわけではありませんが、行動の総合的な安定度は低くなります。うまく行っている時の行動と、そうでない時の行動は異なり、いわゆる「人間スコアボード」状態になります。本物のスコアボードの表示に加えて、プレイヤーのボディランゲージが状況を物語ります。テニスの過去の名選手や、そうなるうとしているプレイヤーには見られない現象です。彼ら全てに共通して言えることは、感情の起伏が殆ど無く、行動が信じられないくらいに安定しているということです。行動が安定しているということは、多くの場合、プレーも安定して、ポジティブな結果につながるのです。安定しているということが、彼らの信頼できるパフォーマンスの一部となって、彼らを偉大なプレイヤーに仕立てあげるのである。

この10年間、忘れ得ない競争を目の当たりにする幸運に恵まれていました。最初の9年間はフェデラーとナダルの競争が多く部分を占め、他のプレイヤーの手の届かないレベルでのプレーをして、ゲームも技術も拮抗していました。そこに、2011年にジョコビッチが割り込んできました。彼は、この年、身体面もプレー内容も向上させ、フェデラーやナダルを凌駕しました。この2つの分野のみならず、以前は弱いとされていた精神面のスタミナも向上しました。それまでは、状況が厳

しくなってくると、ネガティブな仕草が見られましたが、2011年には、2010年よりもストレスがかかる状況(ブレイクポイント)が増えていたにも関わらず、ラケットを投げたり、チームのボックスに向かって話したり、悪態をついたりということが見られなくなったのです。2人の強敵に対して、ブレイクポイントを凌いだ割合は、2010年の64%から、2011年には70%へと向上しました。また、フェデラーとナダルのサービスゲームでのブレイク率も39%から42%へと上がったのです。しかし、2012年のシーズンでは、ジョコビッチのネガティブな行動を見る機会が増えました。フェデラーとナダルとの対戦では、ブレイクポイントを凌ぐ率が47%にまで落ちてしまいました。その結果、2012年の彼らとの対戦成績は4勝5敗となったのです。2011年にはできていたストレスをコントロールする力が何故か低下してしまったようでした。

ストレスレベルが上がると、ある現象が起こります。神経生理学の長年の研究から、ストレスに長くさらされると、免疫力が低下することがわかっています。不眠症や、偏頭痛や、血圧の上昇が起きたりします。ストレスは、パフォーマンスはもちろんのこと、精神や健康にまで悪影響をおよぼすのです。テニス界の期待や、家族問題や、メディアへの露出の増加などが、新しいナンバーワンに多くのストレスを与えたのです。

ストレス度を測定すると、試合や、練習や、あるいはシーズン全体がうまく行かなかった時には、プレイヤーの現状と本来あるべき状態との不一致が見られます。人間としては、この不調和を解消したいと考えるわけですが、それには、本人が本当に変えたいと思い、そのために多大な努力を惜しまない気持ちになることが必要となります。具体的には、体を鍛える時間や、対戦相手の研究や、精神強化や、時には、積極的の休息にける時間を増やすことなどが挙げられます。人によっては休息を取ることを拒んで、バーンアウトしてしまいます。ここで、変化をもたらす前に通るべき段階について考えてみたいと思います。

ProchaskaとDiclementeは、人間がこだわりと健康な行動をどのように変化させるのかについて研究をして、その過程で人によって色々なステージを経験することがわかりました。では、テニスプレイヤーがポイント間の過ごし方を変えようとする場合に、どのようなことが起こるのかを考えてみましょう。

まずは「無意識」の段階で、何かを変える必要を感じていない状況です。プレイヤーは、「決め事」がないことがプレーの不安定さに関係していることに気がついていないのでしょうか。次が「熟考」の段階です。投資するもの(時間、努力、費用等)に対して、より大きな見返りが得られるかどうかを考えます。そして「準備」段階で、自ら振る舞いを変えるために行動を起こそうとします。この段階で、決め事を取り入れる気持ちが明確となり、呼吸や集中の仕方やタオルの使い方などの特定の行動について学びます。そして「実行」です。行動の変化が目に見えてきます。(難しい局面から)逃げ出したい気持ちと我慢と粘り強さを持って戦います。例えば、試合中、ポイントが終わるたびにタオルを使うということを目標にしたら、その様子をビデオに収めるか、記録をします。そして、達成目標を90%と設定して、それが達成できたら、その行動の変化に対して前もって決めた「ご褒美」をあげるようにするとよいでしょう。そして「維持・持続」が最後の段階です。プレイヤーは少なくとも半年は新しい決め事を使ってきています。ブレイクポイントやセットポイントのようなプレッシャーがかかる場面で、決して後戻りしないことが大切です。この5段

階のプロセスは決して順調に進むものではありません。どこかの段階での挑戦をやめてしまうと、いずれかの前の段階に逆戻りしてしまうことになります。

### 【変化をもたらすための5段階】

1. 無意識
2. 熟考
3. 準備
4. 実行
5. 持続・継続

歳をとってくると特に、行動様式を変えることは容易くできることではありません。ですから、物事は柔軟性がある初めの段階から正しく伝えなければなりません。もしそうしていたらもっと安定したプレーが出来ているのではというプレーヤーを想像できるでしょう。マレーを例に取ってみましょう。現在、彼は、最高のカウンターパンチャーとして、戦術に長けたプレーヤーの一人です。最近、自分から攻撃を仕掛けるようになってきていますが、トップ3に食い込めずにあります。状況が悪くなると毒づいたりラケットを投げたりすることで知られる彼は、厳しい競争の場ではベストのプレーをすることは殆どありませんでした。グランドスラムの決勝の戦績がスレを物語っています。2012年の全米オープンで5セットの死闘の末にジョコビッチを破るまでは、4回のチャレンジに失敗していました。その試合で、接戦を制して2セットを先取したマレーは、プレーのレベルが落ちてきたことに苛立ちを示していました。ジョコビッチは徐々にペースを取り戻してきて、長年のライバルに挑みました。マレーのボディーランゲージがそのまま結果につながって、続く2セットを落とし、誰もが悪夢の再来を予感していました。しかし、マレーは終始落ち着きを保ってそうならないように努めて、重圧を跳ね除けて全米チャンピオンの座を手に入れたのです。

マレーの躍進を予測した元ウィンブルドンのチャンピオン自身も、同様の経験をしました。過去3回の挑戦を跳ね返されたイワニセビッチは、2001年、ワイルドカードから4度目で最後の機会を得ました。ラフターとの決勝は、彼のそれまでのキャリアを彷彿とさせるような浮き沈みの激しいものでした。強烈なサーブと信じられないようなリターンを見せながらも、ラケットを投げたり、コールについて審判と口論したりと、決して観客を魅了するような内容ではありませんでした。ファイナルセットに入った時、我々は、彼が勝利を引き寄せる力が出せるんだろうかと疑いました。マレーがそうしたように、厳しい状況ながら、いつものような態度を取らずに我慢強く戦いました。マレーのように、態度を変えられることを示したのです。彼らを見て「いつものようにしては駄目だ。今、変えなければ。」ということに気づくのがなぜこの大舞台だったのかと思いませんか。

変える人とそうでない人との違いは、自分の周囲をどれだけ見ることができ、そこから変化の必要性をいかに感じ取れるかによります。例えば、負けたことを変化のきっかけにすることもできます。本当に強い人は、負けた経験を自分の対応の仕方について何かを変えなければいけないというきっかけにすることができます。我々が知るようになる前のフェデラーは、よく感情を露わにしていました。あるスポーツ心理学者のサポートを受け入れて、真剣に態度を変えなければ

と決めてから、持てる才能が開花し始めました。彼のいわば座右の銘は、精神面に関しても「**自分が本当に全力を注ぐことを決めなければ、いくら沢山練習しても能力を発揮することはできない。**」というものです。

勝利よりも敗戦から学ぶことが多いとはよく言われる言葉です。状況をコントロールできずに感情も乱れて試合に敗れた時には、「変えなければいけない。」と思うのですが、問題は、そうする方向へどれだけエネルギーを注げるかなのです。あるプレーヤーにとっては、敗戦の痛みのほうが、変化をもたらすための苦しみよりも楽なように見えます。これはショッキングなことです。いくつかの苦しい経験の後、どうすることもできなくなって、やがて消えてゆくことになるのです。

ペンシルバニア大学の心理学者のマーチン・セリグマンは、良い結果につながるような状況が見えているのに、無力感を感じてしまうといった現象について研究を重ねました。そして、「学習した無力感」という言葉を作りました。近年の研究から、この状態は神経生物学的な要素が関係する（こういった行動を起こさせる化学物質が発生する）と言われていますが、「模倣」の影響も否めないとう多くの根拠もあります。試合会場では、自分の感情や試合の状況をコントロールできないで好ましくない振る舞いをするプレーヤーを目の当たりにすることができ、「無力感の表し方」の学習ができるわけです。

では、どうしたら自分の指導するプレーヤーのそのような行動を最小限に抑え、変化を促すようにすることができるでしょうか。それには人間同士の触れ合いにおけるプロセスについての理解が必要となります。このことは、従来言われてきている、「やる気」は個人の特質や状態から生まれる固有のものであるという見解に反するものです。また、その過程には葛藤がつきものであることも理解しておかなければいけません。プレーヤーには、変えたい気持ちと、そうしたくない気持ちが混在するのです。試合を崩壊させる振る舞いを続けることと、そうすることに興味が無い（もしそうしなければいけないことが理解できていれば葛藤はありえません）ことに求められる頑張りや決意をしなければならぬとう、本人にとって「2つの悪魔」の選択を強いられているかのようです。最後に、我々指導に関わる人間としては、プレーヤーの立場にたったの「費用対効果」を理解しなければいけません。

コーチとしては、プレーヤーの好ましくない振る舞いを変えさせるためにいろいろな方法を試みることができます。まず、プレーヤーの行動をありのままに受け入れて自分を同じ立場に置くことができなければいけません。これは、プレーヤーの好ましくない行動を容認するというものではありません。人をありのままに受け入れるということが信頼感を高め、そうなることが変化に向かう過程の助けになるのです。

次に、プレーヤーが変化を達成できるという確信を持つことです。プレーヤーの変化に向けてのやる気を高める上で、この確信を持つことがもっとも重要な要素です。変化を促す上で強い効力を持つ、目標を設定してそれを書き留めるといった行動が「自己信頼」を生みます。さらに、「自己信頼」は、希望を生じさせるのみならず、自分の行動に対する責任を持つ気持ちにつながるのです。

最後に、プレーヤーの観点から、現在の振る舞いと、目標が達成できた時との差について強調すべきです。彼らに、「どんなプレーヤーとして人々に記憶に残したいか。」とか、「テニスを通じてどんな人間になりたいか。」といった質問をすることは、良い意識付けとなるでしょう。もし、彼らが望むことと現在の状態とがそぐわないようであれば、変化を期待できるでしょう。変化に向けての状況をより確固たるものにするには、いろいろなアプローチの仕方が求められます。そのことに関しては、次の機会に触れたいと思います。

トップレベルのアスリートは、そこに至るまでの10,000時間の道程の中で、数えられないくらいの変化を試みてきています。その中には、簡単なものもあれば、困難なものもあります。また、実現できなかったものもあります。プレーヤーを取り巻く、コーチ、親、チームメートたちが、良い環境とタイミングを持って接すれば、変化を促進する大きな力となります。

我々がすることは、人を変えるのではなく、彼らのものの見方を変えるだけなのです。

【筆者紹介】ドモゴイ・ラウジック博士： 客観的な測定とそこから得られる信頼できる結果を元に、精神面のパフォーマンスの評価とトレーニングの権威ある期間を目指しているHourglassパフォーマンス研究所(hpi-us.com)の応用研究の責任者を務める。フロリダ州立大学でスポーツ心理学を専攻し、教育心理学博士号を取得。研究の内容は、チームコミュニケーション、専門知識の啓発、ピリオディゼーションや生体自己制御などを含んでいる。PTRのテスターとクリニシャンを務め、PTRシンポジウムを含んだ国内外の会議での講演を行ってきている。

【翻訳・監修】鈴木眞一