

# THE MENTAL GAME: FOCUSING THE MIND'S EYE

Adam Naylor, EdD, CC-AASP

Matt Cuccaro, EdM

長方形のテニスコートの中で、プレーヤーは時として閉塞感にさいなまれ、のびのびとしたストロークや自信を持ったプレーを求めて葛藤をします。世界最強のプレーヤーたちでさえ、常に精神面でのメンテナンスを必要としています。ポジティブで理にかなったと思われる考え方が、時として雑念となることもあるのです。テニス指導者は、プレーヤーたちが最高の状態でのプレーができるように彼らの精神面強化の役割を担う立場にもあります。

人間の行動は、自分がその状況をどのように受け止めているかによって左右されます\*。この状況の見え方は、個人の持つ目標や、指導時にうけたヒントなどの影響を受けます。要するに、競技者の心の中にあるイメージは、言葉以上のインパクトを与えるのです。そういった認識経路が、動作の正確さや効率の良さに影響を与えます。いわば、心の目がパフォーマンスを決めるということです。

## 集中は内向きでなく外向きに

様々な角度やスピードでボールを打つためには、生体力学上の膨大な量の要素が関係してきます。プレーヤーが打つ一球一球に、コーチは準備の仕方や、打点や、フォローするに関して指示を与えます。ボールを打つたびに、体幹の捻りと回転や、ボールに回転を与えるための腕やての様々な角度など、様々な段階を踏まねばなりません。プレーヤーは上達するために、この膨大な量の情報を消化吸収して身につけようとするのです。技術を習得しようとすることは崇高な努力ですが、これが集中を損なうことに繋がるとの見方もあります。腕や脚や体幹に意識を向けることで、運動システムに不活性が生じます\*\*。身体や細かな動作のコントロールに意識を向けることで、ストロークの信頼性が損なわれるのです。

しかし、幸運なことに、運動システムにおける雑音は、競技者の意識を他に向けさせる事で取り払うことができます。運動生理学者のWulfとLewthwaite\*\*の長年の研究によれば、指導における言葉遣いにほんの少し気をつけることで、より効率の良い動きを導き出すことができるということです。ヒントというものは本来内的な誘導であり、身体の部位や内面の感覚に関わるものであって、動作に制約を加えます。それに対して、ターゲットやラケットを振り抜くといった外的な誘導をすることで、動作の効率性は向上します。

	内的誘導	外的誘導
サーブ	腕を上には振り上げる	ラケットを1時方向に振り上げる
フォアハンド	コンタクトゾーンを振り抜くように	ストリングを目標に向かって弾くように
バックハンド	肩を回し込んで	グリップエンドを相手に向けるように
ボレー	肘を身体の前に	ラケット面をネットに向けて出す

内面に意識を向けると、心は自己評価と自己調節のために過剰な努力をしようとするためにパフォーマンスは低下します。ヒントを外的なものに向けるような指導を受けているプレイヤーは、パフォーマンスが崩れにくい傾向があります。「サーブでは腕を上をしっかり振り上げて」（内的ヒント）という表現から、「ラケットを1時に向かって投げつけるように」（外的ヒント）という表現に変えるだけで、プレイヤーの運動パターンに好影響を与えます。こういった言葉遣いをするだけで、プレイヤーは意識を外部に向けることで、心のざわつきをおさえることができるだけでなく、技術的にも安定してきます。

## 打球がコートに入らない

「コートに入れよう！」という表現は、当を得ていてどこでも聞かれる表現ですね。でも、この表現はプレイヤーに具体的イメージをもたらす表現ではありません。とてもデリケートに打たれたドロップショット以外は、ボールはコートの区画内には止まりません。プレイヤーたちはコートにボールを入れようと頑張るのですが、「入れよう」とする気持ちは、心の目には届きません。

「コートに入れる」という考え方は、滑らかな打ち方を阻害して、ギクシャクした動作に繋がりがやすいものです。「コートにボールを入れよう」とすることは、練習や試合の場面での考え方が制約を受けます。テニスボールの軌道を考えるとき、何を見ますか。軌道のどの部分でボールはラケットを離れますか。軌道の頂点はどこにありますか。コートに向かって落ちて行く軌道の角度は。バウンドの後どこに行きますか。テニスボールの弾み方や飛び方は非常にダイナミックです。

近年の神経科学では、イメージの持ち方次第で思考が決定されるということが分かっています。作業は、学習され解釈されて明瞭な形で蓄積され、行動に表れます\*\*\*。ショットの目的に関して指導を受けたことをプレイヤーがどのように解釈するかが、彼ら自身の感情やストロークに直接的な影響を及ぼします。ボールの落下地点に限定したメンタルのイメージは、プレイヤーの心の中でのテニスのショットの動的な表現を阻害することになります。ボールの軌道全体のイメージを描くことで、心の目が開き、より効果的なストロークに繋がる感覚を作り出すのです。

## 試合に向けてのヒント

これらの考え方から言えることは、テニス指導者は技術指導や、試合に向けての準備をするときの言葉がどのような影響を及ぼすかを考えるべきであるということです。言葉は、技術や試合において重要な事柄を伝えるだけではありません。言葉はメンタルなイメージを形成し、プレイヤーのパフォーマンスに影響を及ぼすのです。心の目を育てるにはどうしたら良いでしょうか。

- ・どんなヒントを与えているでしょうか。より外的なものでしょうか。プレイヤーたちは外的なヒントにのみ集中していますか。練習でも試合でもそれを使うことができますか。

・プレーヤーにボールの軌道を描かせてみましょう。どんな形になっていますか。ショットの軌道の頂点はどこにありますか。どこに弾みますか。コートをどのように通り抜けますか。この方法は、彼らが軌道についてどのように捉えているかを明確にする上で役に立つ方法です。

指導者自身、このように問いかけてみましょう。「用いた言葉がプレーヤーのストロークに制約を与え、彼らの心にストレスとなっていないだろうか。または、ストロークに制約が生じず、より自然なパフォーマンスができるようになっているだろうか。」優れた指導者は、プレーヤーが建設的な認識経路を身につけて、試合全体を通じて自信を持ったプレーができるような手助けをするものです。

参考文献：

\*. Lowenstein, G., Weber, E., Hsee, C., & Welch, N. (2001). Risk as feelings. *Psychological Bulletin*, 127, 267-286.

\*\* . Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2010). Effortless motor learning?: An external focus of attention enhances movement effectiveness and efficiency. In Bruya, B. (Ed.) *Effortless attention*, Cambridge, MA: The MIT Press, 75-102.

\*\*\*. Spivey, M., & Geng, J. (2001). Oculomotor mechanisms activate by imagery and memory: Eye movements to absent images. *Psychological Research*, 65, 235-241.