

HELP YOUR PLAYERS DEAL WITH ANXIETY

<プレーヤーの不安感を軽減させるには>

ミシェル・クリア博士

初めに

今の試合が自分の技量では厳しいかもと考えたときに、競技中にプレッシャーを感じることであります。コントロールを失ったり、取り乱したり、気まぐれ的なスイングをしたり、不安感がつるといった症状が現れます。やるべき事に対応できずにびびってしまいます。プレッシャーを感じてびびってしまうということは、過度の不安感からくる運動遂行能力の突然の低下ということです。

この記事では、不安というものが、どんなものであり、どのようにして現れ、そして、どのように対処したらよいかということについてお話しして参ります。また、あなたのプレーヤーが試合の最中に冷静でいられるようにするためのヒントもお伝えします。

プレッシャーは受け止め方の問題であり、現実に存在しない

テニスプレーヤーが試合中にプレッシャーを感じて、今なすべき事ができなくて感じてしまうとしたら、その恐怖心はどこから来るのでしょうか。仮に、ネットプレーが怖いと思っているとしましょう。この場合の恐怖心は、恐らくネットプレーの経験が不足していて、自信が持てないことから生じるのでしょうか。といことは、ある大会中はネットプレーをしない方がよいということでしょうか。いいえ違います。プレーヤーはネットプレーの場面でどうしたら良いかの善後策を見いだす必要があります。

プレーヤー自身が理解すべき事は、プレッシャーによって生まれる感覚というものは、彼ら自身のその状況の受け止め方によるものであり、本來說明可能なものであるということです。プレッシャーを感じたということは、この受け止め方が現実的でなかったのでしょうか。プレーヤーは、現実であるものとそうでないものを見分けることが大切です。例えば、彼らがネットプレーを恐れるのは、彼らの頭の中で、ネットプレーでポイントが取れるはずがないと思いついていて、恐らく最も現実的でない状況の受け止め方といえます。状況の受け止め方を変えて、違う見方をするようにすることで、怖い状況ではなく、挑戦の場であるという見方ができるようになるでしょう。例えば、ネットプレーをすることは、自分がプレーヤーとして成長し、オールラウンドゲームを身につけることができるようになる機会であると考えることなのです。

不安の定義

状況を謝って解釈したり、否定的に見ることが不安につながります。不安は、恐れや悩みや神経過敏などとして現れる、ネガティブな精神状態です。不安は悩みや恐れによって引き起こされ、心拍数の上昇や呼吸数の増加といった体内の生理的変化として現れます。

状態不安と特性不安

「状態不安」は、不安や緊張からくる、主観的で自覚できる一時的な感情状態です。これは、ある出来事やその出来事に含まれる要素に関係します。また、「特性不安」は、客観的に見ると驚異と感じない状況ですが、それによって脅かされたと感じたときに発生する行動の傾向で、「状態不安」へと移行してゆきます。

この二つの不安には直接的相関関係があります。例外こそあれ、特性不安の度合いが高い人ほど、状態不安をより多く経験することがわかっています。特性不安が非常に高い競技者の場合は、特別な状況でしか状態不安を抱かない場合があり、それ故、その状況を驚異と感じなかったり、相応な状態不安に陥らないこともあります。特性不安の度合いの高い競技者が、どのようにしたら状態不安を軽減させることができるかについては、この記事で後ほど触れます。

不安がパフォーマンスに及ぼす影響

不安にどう対処するかについては、様々な意見があります。ここでご紹介するのは「カタストロフィー理論」というものです。この理論によると、悩みが少なければ、覚醒状態の増大や身体的不安がパフォーマンスに及ぼす影響は逆Uの字になります。覚醒が高まることで、パフォーマンスは適正なゾーンに導かれますが、高まりすぎるとパフォーマンスレベルは急速に低下してしまいます。こういった状態に陥ってしまったら、以前のレベルに戻すためには、生理学的な覚醒状態を大幅に低下させる必要があります。

覚醒状態の認識

テニスプレーヤーは、自分が不安でいるときに身体がどんな反応をしているのかをなかなか認識することができません。理解することが難しい最たる理由の一つに、不安でいることが必ずしも悪いことではないということがあげられます。ある意味で不安という状態は、何かが起きるであろう事を気にしていることの表れであったり、これからの試合に向けての準備段階の表れであるからです。その良い例は、試合が始まったときの鼓動の高まりです。実際に鼓動の高まりは、良いパフォーマンスにつながるものです。

テニスプレーヤーにとっての不安とは

不安状態が続くと、プレーヤーは、今日の前で対処しなければならないことではなく、起きそうにないことであっても「もし・・・だったら」とか、既に起きてしまったことに対して「・・・だったのではないか」といったネガティブなことに気を奪われがちになります。目前のことに集中できていないとしたら、好機を逃し、ミスを重ねてしまうことになります。次に述べる5つの事項は、あなたのプレーヤーに好機を逃させず、精神的な過ちに陥ることを避けさせる、コーチングの上でとても大切な事柄です。

1. 彼らの最適な覚醒状態を理解させましょう。覚醒状態を感情の温度と見なし、覚醒度合いの調整をするのがサーモスタットであると考えましょう。あなたの仕事は、プレーヤーたちがどんな状況下でプレーをしていても、適切な感情の温度を見つけ、どのように温度調節をしたらよいかをわかるようにしてあげることです。その温度調節は、気持ちを高ぶらせる場合もあるし、気持ちを落ち着かせるようにする場合もあります。
2. 彼らに、彼ら自身の要素とその場の要素がどのように関係するかが認識できるようにしてあげましょう。自尊心とか社会的体格不安とか特性不安と行った個人に関わる要素と、イベントの重要性や不確定さといったその場の持つ要素との相関関係を理解することが、最適な覚醒状態や状態不安やパフォーマンスを予見する上で大切なことです。
3. 彼らに、覚醒状態や状態不安の兆候がどのように現れるのかを認識させましょう。ストレスや不安が増したときの兆候がわかるようになれば、自信の不安の度合いをよりはっきりと把握することができるようになります。
 - ・手が冷たい
 - ・頻尿
 - ・大量の発汗
 - ・ネガティブな独り言
 - ・筋肉の緊張度の増加
 - ・鼓動の高まり
 - ・気分が悪くなる
 - ・頭痛
 - ・口の渇き
 - ・不眠
 - ・集中力欠如

彼らがこれらの症状を呈しているとしても、それが軽微であって、良いパフォーマンスにつながっている限りは問題ありません。しかしながら、プレーヤーはそれぞれに自分の最適なパフォーマンス状態を基準にして、これらのレベルをどのようにして調整するかを覚える必要があります。どれだけの症状が現れるかには個人差があります。大切なことは、それらの症状の程度なのです。あなたとプレーヤーとが、ストレスが低いときと高いときとで、これらの要因にどのような変化が起きるかに気づき、必要に応じての調整方法を理解することが大切です。

4. コーチはプレーヤー一人一人にあった方法を考えるべきです。個人とその状況に応じて、時には覚醒状態と状態不安を軽減させ、或いは、維持させ、または、高めることが必要となります。
5. プレーヤーに自信を持たせ、コントロールすることを理解させるようにしましょう。自信を持たせるには、ポジティブな接し方をして、彼らをポジティブな状況に置くことです。また、ミスをしたり負けたとしても、それを素直に受け入れられるような指導をすることも、自信を持たせることにつながります。

まず不安レベルの認識を

練習や試合の前、最中、終了後（内容が良かったときも悪かったときも）の気持ちと身体の状態について書きとめる習慣をつけさせましょう。どんなことを考え、感じ、どんな生理的変化があったか、練習や試合についてどう感じたか（易しいものであったか、中程度のものであったか、難しいものであったか）、どんなことに重きを置いて練習や試合をしたか等々について記録させましょう。これらの情報を共有することで、長所や強い部分について認識することができたり、何がパフォーマンスの妨げになっているか等の理解に役に立ちます。こういった日誌をつけることで、お互いに傾向を理解して対策を立てることができるようになります。

不安に対処する方法

1. 不安を感じたら笑顔を浮かべるようにする。
 - ・ 笑顔でいながら怒ることは難しい事です。そうすることで、不安感が生じる芽を摘むことができます。
2. 楽しいことを考える。
 - ・ 競技力の高いプレーヤーは、試合を楽しんでいます。彼らの殆どは、プレッシャーのかかる状態へチャレンジすることを楽しみにしています。
3. 呼吸のコントロール。
 - ・ 呼吸をコントロールして集中することで、エネルギーを生み、緊張を緩和します。
4. ポジティブな言葉を用いる。
 - ・ 自分にあったポジティブな言葉や表現を口にしたり考えたりすることで、エネルギーを得て活動力を得ることができます。「自分にはできる!」、「決めるぞ!」、「強く!」、「速く!」、「頑張れ!」、等。
5. 想像する。
 - ・ うまくいくことを想像することで、ポジティブな感覚やエネルギーを生み出します。

これらのテクニックを、パフォーマンスのルーティンに

プレーヤーたちが、不安に対処するためのこれらのいくつかのテクニックができるようになったならば、ゲームに入る前やサーブを打つ前のルーティンに加えさせましょう。良いルーティンは、プレーヤーが環境をコントロールすることで不安の度合いの増減ができ、かなり不安定な状況に思えても安定を保つことができるようになります。いわば、サーモスタットの調整ができるようになるのです。

パフォーマンス前のルーティンの利点

1. 周囲の状況をコントロールする方法の一つです。
2. とても不安定かもしれない周囲の状況を安定化させることができます。（プレーヤーは自分のスキルや努力をコントロールすることはできるが、相手に関することはコントロールできない）
3. 特に心配性のプレーヤーには役に立ちます。ポジティブな考え方をして自分の世界を作っていれば、ネガティブな思考が生まれたり、他からの邪魔を受けることはありません。
4. そうすることで安定したパフォーマンスに繋がります。
5. ルーティンを持ったりこれらのテクニックを用いることで、結果ではなく今すべきことに集中できるようになります。

最後に

指導者としては、プレーヤーの不安感が覚醒状態に影響している程度によっては、パフォーマンスに多大な影響を与えることを理解している事が大切です。覚醒レベルが低い場合には、最高の状態でのプレーを引き出すような刺激は得られません。ほんの少し気持ちを高ぶらせることによって、自分の最適なパフォーマンスレベルを見つけることができます。覚醒レベルの低い状態や高すぎる状態のゾーンに比べると、この最適のゾーンは非常に狭いものです。ですから、しっかりと最適ゾーンにいることを意識し、理解し、改善しようとし、パフォーマンスを低下させるようなゾーンに足を踏み入れないようにすべきです。

不安感には、遺伝的なもの（生来の心配性）と状況によるものがあります。生来のもの場合には取り除くことはなかなかできませんが、状態不安の場合にはその影響を軽減できる可能性があります。不安状態を即席に変えることはできませんが、彼らに不安のレベルを意識させ、どのようにしたら適切なパフォーマンスをするための不安レベルの調整ができるかについて一緒に歩み始めることはできるでしょう。

【筆者略歴】 Michelle Cleere博士: USAトライアスロン・レベル1 認定コーチ、全米スポーツ医学会認定パーソナルトレーナーの資格を持つ。トレーニング効果を上げて、よりよい成果に繋げて、よりバランスのとれた生活を送るために、高いレベルでの精神力の持続や集中力が求められるスポーツに関わる数多くのレクリエーションレベルからトップレベルにいたるアスリートをコーチしてきている。この記事同様のメンタルトレーニングに関する記事や情報については、博士のウェブサイト(www.drmmichellecleere.com)をご覧ください。

【翻訳・監修】 鈴木眞一: アド・イン桜テニスクール(柏市)代表 / PTRマスター プロフェッショナル (2008) / PTRマスター委員会国際委員 / インターナショナル・マスター & クリニック / PTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤ- (2001) / JPTRプロ・オブ・ザ・イヤ- (1986)