

# WHAT TO DO WHEN PERFORMANCE ANXIETY COMES KNOCKING

【不安を感じたときの対処法】

ジェフ・グリーンワルド

**それは突然にやってきたり、じわじわと忍び寄って来たりします。そわそわどきどきして、腕が鉛のようになり、足の動きが止まり、恐れが感情が身体中に広がってきます。悪魔の囁きが聞こえてきます。「このポイントを取れば、第一セットを物にできるぞ。失敗するなよ。」**

身体的にでも精神的にでも、プレー中の不安への対処法を学ばなければ、試合で苦しみます。ブレークポイントやセットポイントやタイブレークの時にやって来る不安と身体の緊張は、間違いなくプレーヤーを弱気にします。このことは、皆さんご存じのことですね。殆どのプレーヤーは、試合よりも練習で良いプレーをします。皆さんも大事なときに緊張したことがあるでしょう。腹式呼吸、自分なりの癖を行う、ポジティブな独り言、段階的な筋肉弛緩法、等々、「スポーツ心理学」では対処法をこのように勧めています。これらのことは、やる気があって自覚があるプレーヤーには役立つ方法です。であるとしたら、いろいろな形で現れる不安が、何故いまだに多くのプレーヤーにとって問題となっているのでしょうか。あなたも、あなたのプレーヤーも本当にそれを抑えることができるのでしょうか。

可能だと思いますが、一般的な西洋の知恵では対応ができません。私たちは、問題を修正し、解決法を見いだして障害を乗り越えるように習ってきていますが、このやり方はコート上で不安が生じたときには役に立ちません。東洋の対応法は、こと心の問題に関しては「受容」という考え方になります。試合中に感じる不安の源を認識して受け入れることができない限り、力の抜けたような状態が続きます。

試合の結果やクラブでの地位、仲間内のイメージ、奨学金、自尊心、ATP のポイントや賞金額等について考えすぎることが落ち着きをなくす原因です。「勝つこと」にこだわりすぎるあまり、先に結果を考えてしまうのです。しかし、最終結果が不確定であるのがテニスです。気持ちが高ぶる現実には馴染むことができれば、壊滅的な状態を迎えることになります。

多くのプレーヤーが不安を抱える理由の一つには、不安感を抱きたくないという気持ちがあるからなのではないでしょうか。神経の緊張が高まりつつあるときに正しいことを行うことは難しいことです。もちろん、優れたプレーヤーはこの秘密に気がついているので、不安が起きようが起きまいが自分の仕事をする術を心得ています。マイケル・ジョーダン「神経質にならなくなったら、バスケットボールを辞めるときが来たと思わなければならない。」と言いました。ピート・サンブラスは、引退してから一年経った頃の“Inside Tennis Magazine”のインタビューで「テニスをしなくなって一番残念に思うことは？」と聞かれたときに、彼は、「ウインブルドンの決勝の前にロッカールームで吐けなくなったことかな。」と答えました。

試合で、窮地に追い込まれて緊張して調子を崩した殆どのプレーヤーは、接戦の時の緊張が嫌いで、自信のないプレーを嫌い、つまらないミスをすることを嫌うと言うでしょう。こういった時の気持ちの高揚とか不安感は、プレーヤーを臆病にします。自分のショットを打とうとするときに不安がよぎったときの対応が難しいのです。結局、彼らは勝ちたいのです。そして、神経質になり疑念を持つことで思い切りが悪くなり、安全策をとり、その感情が去ってくれることを願い、相手も同じ穴にはまって欲しいと思います。多くの場合は、こういった反応をするか、その正反対に、できる限り早くポイントを終わらせようとしています。このように逃げ腰で、呼吸も浅くなってしまったら、キーワードや癖などでは解決の糸口はつかめません。

煮詰まってしまったときにすべきことはたった一つです。自分が自信を持って打てるショットを使うことです。緊張していることを認識し、それを受け入れて、自分のストロークに集中することです。こう書くと簡単に聞こえますが、それには勇気がいります。何故ならば、そうすることで失敗してポイントを落とすかもしれないからです。経験が豊かであるか勇気のあるプレーヤーだけが、このエネルギーをコントロールし、自分のストロークに使う術を知っています。時間はかかるかもしれませんが、神経質になったり疑念を抱いたりしていても、自分のショットを打つ決心をすることが大きな成果に繋がります。

誰でも、試合の状況にかかわらず、緊張せずに自信に満ちていたいと思うのですが、そうはいきません。不安は必ず襲ってきますから、そういったときに適切な対応ができるようになっていなければなりません。不安になると、弱気になったり、打ち急いだり、力任せに打ったりする反応が起きがちです。アプローチショットで萎縮するといった目立たない行動や、セットポイントでのダブルフォールトといった明白な行動に表れます。

ここに、プレッシャーを感じた時にプレーのレベルを改善するための不安解消法をご紹介します。

1. 身体の緊張度を認識しましょう。ためらったプレーをしてごまかそうとしたり、早くポイントを決めようとしてはいけません。どちらも、良い結果には繋がりません。自分が信頼できるショットに固執することです。失敗をしないようにしようと考えるとか、緊張を隠すために安全策をとることは、不安という「見えない小悪魔」に餌を与え、増長させることになります。
2. どんな結果でも怖い場合でもそれらを受け入れ、すぐに、「この状態が好きだ。」、「とことん付き合ってやるぞ。」、「1ポイントずつだ。」などといった考え方をするようにします。
3. 大事な場面で、否定的な考え方や恐怖心が起きた時には、微笑むようにすること。物事を正しく見て認識することで、損害を最小限にとどめ、「負けないようにプレーする」という罨にはまらないようにすることができます。また、微笑むことで身体の緊張を解き、ストレスに対応できるようなエンドルフィン（鎮痛物質）の分泌を促すことにもなります。

4. 視覚化、イメージ造りをしましょう。緊張していない状態で自分が好きなショットを打っている姿を描きます。特に、上体と腕の動きに、その感覚をつかませるのです。最高の状態の時にどんな打ち方をしているのかを、瞬時に思い浮かべられるようにします。
5. 緊張している部分に意識を集中させ、深呼吸で息を吐くときにその緊張を解くようにしましょう。身体の部分に意識を向けて、胸や腕や脚からエネルギーを出し入れすることが、緊張をほぐすことに繋がります。
6. どういった感覚が力の抜けた状態なのかを感じられるようになるために、1ヶ月間、1日10分深呼吸法と段階的筋弛緩法の練習をしましょう。筋感覚を意識できれば、緊張が生まれたときに平常の状態に戻すことが簡単になります。

もちろん、試合前の準備をしっかりとすること、トーナメントを控えての練習をしっかりとすることが、大事な場面での不安感を軽減したり、不安感を生じにくくさせることに繋がります。上記の解消法の他に、プレーヤーの置かれた状況と緊張の程度によって別の手法を試みても良いでしょう。個性や経験によってどの方法がよいかはわかるのには時間がかかります。

しかし、今ここで伝えたいことは、『プレーヤーが自分の緊張度を認識し、結果にとらわれずに明確な意志を持って自分のショットを使う選択をしない限り、殆どの対応策は上手くいかず、最小限の効果しか生まない。』ということです。どういった感覚が力の抜けた状態かということを確認した上で自分のショットを打ちきることが、不安という小悪魔を弱らせ、最高のプレーをすることに繋がります。

【筆者略歴】 ジェフ・グリーンワルド： スポーツ心理学のコンサルタントであり著書も多い。2002年に35歳以上の部門のシングルスで世界1位、アメリカ国内でも単複で1位となる。USTA の顧問を務め、世界中の数多くのプレーヤーの精神面のトレーニングを行っている。今年の PTR のシンポジウムでは、“MOTIVATIONAL COACHING”というテーマでの講演を行った。“FEARLESS TENNIS - the 5 Mental Keys to Unlocking Your Potential” (『恐れ知らずのテニス;能力を引き出すための5つの鍵』)という題のCD2枚組のプログラムを発表しており、現在、2008年2月 Betterway Books 社からの出版に向けて“The Best Tennis of Your Life: 50 Mental Strategies for Fearless Performance” (『生涯最高のテニス;恐れ知らずのプレーのための50の戦術』)を執筆中。メールアドレスは、[jeff@mentaledge.net](mailto:jeff@mentaledge.net)

【翻訳・監修】 鈴木真一： アド・イン桜テニススクール(柏市)代表 / PTR インターナショナル・テスター & クリニシャン / PTR テスター委員会委員 / JPTR プロ・オブ・ザ・イヤー(1986)、PTR プロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー(2001)を受賞