

CHANGE YOUR STORY, CHANGE YOUR DESTINY AS A PLAYER

(物語を変えて、プレーヤーとしての道を切り開こう)

Dr. James E. Loehr

この世の中にはあなた自身の世界が存在します。そして、あなたの物語があります。プレーヤーであれば、自身の能力や技術、コーチや親やランキングについて等、テニスにまつわる沢山の物語を持っています。嫌な相手や、びびった経験や、失敗談や、プレッシャーのかかったポイントについてや、スポーツマンシップや思い出したくない敗戦の経験などです。これらの何れかに関するどんな物語であれ、自らのテニスのその部分に於ける真実に他なりません。そして、良かれ悪しかれ、これらの物語で定められた真実がプレーヤーとしての将来を決めることになるのです。

ジェーソンの例をお話ししましょう。彼は全国レベルのプレーヤーで、数ヶ月前までは、精神的にタフなプレーヤーだと自負していて、それは、結果からも明らかでした。格下の選手に負けることは滅多にありませんでした。・・・数ヶ月前までは。でも、今は全く違った状況です。何試合もの苦い敗戦が、彼のランキングも自信も砕いてしまったのです。約半年前のある試合に端を発する現状と戦っているのです。彼は当時をこう振り返っています。

『今までに負けたことのない相手との試合で、第3セット5-2のサービスゲームでした。そこから、突然ダブルフォルトを連発したのです。私はセカンドサーブには自信を持っていたのに、気がつくやうに5オールになっていて、タイブレークの末に試合に負けてしまったのです。あんなにびびったことはありません。あれから全てが狂いだし、試合のたびにびびって負けるようになってしまいました。大事なポイントになるとダブルフォルトが増えて、試合に負ける癖ができてしまったのです。テニスの楽しさはどこかに消えてしまいました。』

あれほど精神的にタフなプレーヤーだったはずなのにどうしてこうなってしまったのでしょうか。まず、ジェーソンは第三セットの重要なポイントで彼にしては珍しくダブルフォルトを犯し、下位の選手に接戦の末に敗れたという主観的な出来事がありました。次に、そのことに関してのジェーソンの受け止め方が実際に起こったことよりも遙かにその後に影響を及ぼしたのです。そもそもの元凶は、物語を正しく作り上げられなかったことにあります。その物語を繰り返し話してきたことで、自分の精神的なタフさやセカンドサーブなどについての自信に対する不安や疑心を育ててしまったのです。そして、それが残念な結果

へと繋がってしまいました。初めてのショッキングな出来事を彼の成長に繋げることができる可能性にジェーソンは気がつかなかったのです。ジェーソン自身がその結果を基に更に厳しくトレーニングを積み、更に精神的に強くなりプレッシャーのかかる状況でも集中を失わないような物語に仕立て上げることもできたのです。物語が正しければ、同じ出来事からジェーソンの成長を加速こそすれ阻害するようなことにはならなかったのです。

ここで、「語り」がいかにか大切にということについて触れてみたいと思います。ほんのちょっとしたことで、スポーツという世界の内外で私達が機能する上で、言葉というものが中心的な役割を果たすことが明らかになります。私達は言葉で考え、自分とも他人とも言葉でコミュニケーションしますし、言葉を使って問題の解決をします。自分自身の経験の世界に与える意味は、言語と個人の物語によって決まります。人生において私達が知り信じることはなんでも、私達の感覚によるのです。そして、私達の感覚的な経験に与える意味は、物語としてできあがります。簡単に言えば、私達の真実は綴られた物語によってできあがるのです。自分が選んだ考えや言葉が自身の物語となり、自分の世界観となるのです。

私達が見聞きするものは、いずれも同じ筋書に沿って解釈されます。私達をプレーヤーとして現実の世界につなぎ止め、新たな高みに向けて導いてくれるような物語もあれば、真実を歪め、悲しいことに道を閉ざしてしまうような物語もあります。テニスで最大の能力を発揮するためには、失望させるような障害や、苦い経験をもつとせず、自身の継続的な成長を促すことができるような物語作りに長ける必要があります。

上手な「語り」を通じて脳のデザインを

誰もが生まれつき持っている脳であるスタンダード版の脳では、能力を最大に引き出せるようにはなりません。競う中での成功を収めるためには、重要なアップグレードが必要になってきます。スタンダード版の脳では、ファイナルセットのタイブレークで平静に現実を見つめることや、リードしている接戦を上手く逃げ切ることや、相手のごまかしに影響されずにより良いプレーをすることや、騒がしい相手の親や敵意あふれる観客の影響を受けずにいられることや、ひどい負け方をしたときにも気持ちを強く持って、立ち直りを早くすることなどはできません。生まれもつてのスタンダード版の脳に、何百もの重要なアップグレードを加えなければできないのです。プレーヤーは誰も、競技の成績を上げる可能性を高められるように、脳をカスタマイズするべきです。私達の脳は、生活に適合して上手くやっけていけるように、絶え間なく神経構造を作り替えています。脳のカスタマイズをしたプレーヤーになるためには、自分の成長を支え

る物語を、勇気を持って創り、編集し、保存するという絶え間ない努力が必要で、それが、能力を最大限に発揮することに繋がります。脳は絶え間なく活動しているので、物語を作り上げることによって感覚器官に与える経験が、脳の発達に影響するのです。

語りの基本

効果的な「語り」をする上での基本事項を抑えておきましょう。

- ・誰もが物語を作る上での外向きの声と内向きの声を持っています。外向きの声は他人に伝えるためであり、内向きの声は自分自身に伝えるためのものです。どちらも重要ですが、真の力は内向きの声にあります。主たる語り部は「内なる声」なのです。
- ・物語からは逃げられません。外向きにであれ内向きにであれ、私達が考えたり話したりすることは、物語そのものなのです。どんな物語にもその影響力があるのです。
- ・良く繰り返される物語が、私達の生き方に最も強い力を及ぼします。こういった物語は、エネルギーの通り道を造るのです。
- ・エネルギーは、物語に従って流れます。私達が話す物語は、恐れや自信、困惑や平静といった、何かを私達の人生に投げかけます。良きにつけ悪きにつけ、物語に書かれた考え方は成長を続けるのです。
- ・書いたり、考えたり、読んだり、喋ったり、イメージしたりすることで物語は生まれます。ヒューマンパフォーマンス研究所での長年の実績から言えることは、古い物語を新しいもの書き換える最も効果的な方法は、こうありたいと思う「物語」を繰り返し「書く」ことなのです。
- ・物語ができあがったら、それが上手くいっていることであるにせよ無いにせよ、それを正当化することを考えるのです。そのために聞きたいことだけ、見たいことだけに絞るのです。物語のためになる事柄にだけ焦点を合わせ、それ以外は無視します。こういった作業をするのですから、物語を替えると言うことは大変なことなのです。
- ・何かが上手くいっていないという物語がどのようにして、何故現実のものになったのかということは決して究明しません。あらゆるトラウマや気まぐれな友達、テレビの影響、心得違いの親、一方的なコーチなど、可能性のある原因には枚挙に暇がありません。多くの場合、こんな理由を考えても意味はありません。やるべき事は、私達の物語の中で上手くできていない部分と向き合っ、それらを修正することなのです。
- ・語り部である私達は、常に理想と現実のバランスをとらねばならないのです。物語が発展し、真に建設的であるためには、次の3つの観点を押さえている必要があります。

- ① 事実に即した物語であるかどうか。現実的であるか。(真実)
- ② 自分が求めているところに導いていくものであるか。(目的)
- ③ 勇気ある行動を起こさせ、最終的結果への望みをつなぐものであるか(行動)

・プレーヤーにとっての正しい物語に仕上げるためには、「何故テニスをするのか」ということと、「テニスを通じてどんな人間になりたいのか」の2点をおさえていることが最も重要です。

新しい物語を創り上げるには

自分のゲームのどの部分が、今の物語でうまくいっていないのかを考えましょう。それは、バックハンドに関することかもしれないし、ランキングが上のプレーヤーとの試合が上手くできないことなのかもしれないし、或いは、負けることを怖がったり、友達や家族の前でプレーすることだったり、風の中でプレーすることだったり、ただ打ち返してくるだけの相手とのプレーだったり、とにかく上手くできていないことを特定するのです。それができたら、次のステップに沿って作業を始めましょう。

【ステップ1】 うまくいっていないことに関する物語の内容を書き出します。弱点であったり、うまくいっていないことをありのままに書きます。

【ステップ2】 物語の3必須要素(真実・目的・行動)に沿った新しい物語を創り、紙に書き出します。自分が本当に納得できるようなものになるまで何回も書き出します。

【ステップ3】 新しい物語の中でエネルギーを使うための日常の習慣的行為を決め、新しい神経経路が適性に形成され、新しい物語が真に自分のものとなるようにすること。例としては、新しい物語を毎朝起きたらすぐに5〜10分かけて読み返したり、書き出したり、書き直したりすることや、練習や試合の前に新しい物語に目を通すことなどがあるでしょう。新しい物語を根付かせるための最良の方法の一つは、それを、繰り返し書き出すことです、

では、ここにジェーソンの新しい物語を紹介します。良い語りのための3要素が明確に表されています。彼は、この新しい物語によって、プレーヤーとしての成長が再開し、楽しさを取り戻したのです。

『過去6ヶ月間、試合でうまくいかないことが沢山ありました。原因は、自分が精神的・感情的に未熟だったからです。ほとんどの場合、自分が自分を敵にしていたのです。自分のエネルギーを、ダブルフォールトや、びびりや、失望といった悪い方向に使っていました。全ての悪い結果を過大評価していました。』

本当は、平静を保ったり、自信を持ったり、ポジティブに反応したり、リラックスしたりすることにエネルギーを使うべきだったのです。テニスの良いところは、自分の弱さを露呈してくれ、自分が良くなるためのきっかけを与えてくれるところにあります。これからは、自分も弱点を直視し、直面する困難を新しい力を築くために使いたいと思います。精神的な強さも取り戻しますが、これからは、今まで以上にしっかりとした土台の上に立つ強さにしようと思います。この事は、私のテニスにとっても人生にとっても重要なことです。この事に毎日取り組み、成し遂げてみせます。難しいことはわかっていますが、自分を更に引き上げるために必要なことには努力を惜しみません。』

【筆者について】 Dr.Jim Loehr: レーア博士は、30年近くに亘り、テニス心理学の第一人者として活躍してきました。近著「The Power of Story: Rewrite Your Destiny in Business and in Life」は2007年9月発刊です。(<http://humanperformanceinstitute.com>)

【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