

# 意識した練習を

ミシェル・クレアー博士



人がパフォーマンスの課題を克服し、最大限の可能性を引き出す手助けをすることがミシェル博士の情熱であり、使命であり、約束です。

パフォーマンスの専門家として、トップアスリート、ミュージシャン、経営者など、競争の激しい分野で活躍する人たちの心の力を解き放ち、最高の自分になるための精神的タフネスを生み出す手伝いをしている。人生の大半を自身のパフォーマンスの困難と格闘してきた彼女は、他の人にも同じ苦闘を経験してほしいという思いから、このような活動を行っています。

ミシェル博士は、依頼人がパフォーマンスの不安から解放され、自信を持ち、回復力を高めることができるようにサポートしています。臨床心理学の博士号を持ち、スポーツ心理学の修士号を取得し、長年の研究を重ねてきた彼女は、理論と専門的な知識に精通しています。多くの依頼人が証言しているように、ミシェル博士との経験は、彼らが「人生が変わった」と言うように、まさに彼らが必要としていたものであり、彼らが期待していた以上のものでした。

彼女のフレンドリーでエネルギッシュな接し方は、依頼人を安心させ、デリケートな会話にも安心感を与えてくれます。ミシェル博士は、脳を鍛えるという難しいプロセスを通じて常にサポートをし、それを理解しやすく、実践しやすいものにしてくれます。

【翻訳・監修】鈴木真一 <PTR JAPAN代表 / PTRインターナショナル・マスター・プロフェッショナル / インターナショナル・クリニシャン>

あなたは以前「意識した練習」という言葉を聞いた時、それが何を意味するのか疑問に思ったり、すでにそれをやっていると思ったりしたことがあるかもしれませんね。私はこの概念とその意味することに関して、深く掘り下げる研究を楽しんでいます。“GRIT”、“BOUNCE”、“OUTLIERS”など、この概念を論じた良い本がたくさんあります。人に抜きん出る、人に勝る方策を探しているアスリートならば、そのことを理解し、心身ともに意識した練習を毎日の練習に取り入れるようにすべきです。

### 意識した練習とは？

意識した練習は、意図的で体系的なものです。通常の練習には繰り返しが含まれていますが、その繰り返しは、多くの場合、練習の終わりに向けてこなすだけという頭を使っていないものです。意識した練習をするには、やっていることに集中して気持ちを向けて、パフォーマンスを向上させるという具体的な目標を持たなければいけません。



### 精神的に意識するには？

- 練習前

●

練習前に精神的ウォームアップに必要なことに気づかせましょう。皆、身体的ウォームアップはしますが、精神的ウォームアップをする人はほとんどいません。プレーヤーは、自分がどういった状態のときに最適なパフォーマンスができるのか...冷静な状態なのか、気合いを入れた状態なのかを認識する必要があります。そうすれば、彼らは自分の身体と脳を一致させるためにはどのようにしたらよいかわかります。身体的ウォームアップが一人ひとり違うように、精神的ウォームアップもそれぞれに異なります。音楽、瞑想、深い呼吸、おび/または、漸進的な筋弛緩のような方法があるでしょう。

↓

プレーヤー自身が練習で起こることについての意思決定プロセスに参加できるようにします。コミュニケーションが重要です。

↓

プレーヤーに、自分が練習で特に取り組みたいことは何かを聞きます。ただ漠然とサーブを練習したいと言うことだけではだめで、具体的にトスの安定といった、一つの具体的なことに意識を向けさせるのです。その一つの具体的なことに取り組むいくつかの方法を教えてください。
- 練習中

●

サーブ前やポイント間にどうしたらよいかを見つける手助けをし、その事を忘れない方法を考えます。

↓

相手ではなく、状況に合わせた、具体的に実践できるフィードバックをします。どうしたら良くなるかを提案します。

↓

毎回の練習を楽しめるようにしましょう。創造力を働かせましょう。人々はまず楽しさを求めてスポーツをするのです。
- 練習後

●

プレーヤーが自らの練習や試合を分析できるシステムを作りましょう。

↓

うまくできたことや、難しかったこと、明日は何を練習しなければならないかなどについて、プレーヤーに会話の主導権をもたせて、質問に答えるようにします。

## 才能は意識した練習の代わりになるか？

スポーツ選手が何かに才能があるということは、普通、彼らがまずまずの能力をもって生まれてきたことを意味します。しかし、生まれ持った才能が意識して育まれていなければ、生まれ持った才能は開花しません。生まれ持った才能は、そこにあるだけです。何かに秀でるためには、その才能をより安定して成長させるために、時間をかけて精神的、肉体的に意識した練習に取り組まなければなりません。

競技者は、生まれつきの能力で何かに秀でている必要はありません。意識して取り組みれば上達し、才能も伸びるのです。何かに関して天賦の才能や傾向があることは素晴らしいことですが、それを持っていてもいなくても、卓越するためには、目的意識を持って計画的に一生懸命に努力しなければなりません。

## 意識的な練習にかかる時間は？

“Grit”や“Bounce”や“Outliers”に共通して、一つだけ際立つ考え方は、秀でるためにはどのくらいの時間を、自分のスキル向上を意識した練習をすることに費やすかというものです。この事に関する研究は続いています。共通して言えることは時間がかかるということです。急ぐことはできません。何かに秀でた人間になるには10年、1万時間は必要です。

これは、多くの時間のように見えるかもしれませんが、今までに多くの研究が行われており、この数字は、“Grit”、“Bounce”、“Outliers”などにも全て記載されています。競技者も親御さんもコーチも、その人の生まれ持った才能はどうであれ、上達に秘薬はないということを理解することが大切だと思います。

## 歩き出すために重要な考え方

生まれつき才能のある競技者の親やコーチは、才能のある子供のモ

チベーションを維持することと、準備ができていないことを押し付けることの違いを理解する必要があります。10年か1万時間は必要なのです。

何かに秀でるまでの道のりの中で、競技者は意識して長期間の練習をしなければなりません。そのための練習では、失敗を受け入れ、根性を鍛えるために逆境に対処しなければなりません。逆境に対処することを学ぶことは、若い競技者たちが目の前の困難を乗り越えるためだけでなく、スポーツ以外の目標を達成するためにも役立ちます。

意識して練習して、一生懸命に努力をしたからといって、何でもかんでも秀でようになれるわけではありません。あなたの遺伝子には、どこまで行けるかに限界があります。例えば、自分には生まれついてバスケットボールの才能があることに気づいたとしましょう。5人目のポジションを目指して、しっかりと意識しての練習に時間をかけているのに、身長が150センチしかないとしたら、どんなに意識的な練習をしても、そのポジションを狙う選手の殆どは身長が180センチあるということは、抗いようのない事実なのです。

## 意識した練習に必要なもの

コーチとして、もしある子供に才能があると信じているならば、時間をかけてそれを育て、その子供が学んで成長するための、目的を持った体系的な練習方法を考え出してください。

若い競技者自身が好きなことができるように、若い競技者たちの成長をサポートしましょう。完璧になることや(それは存在しない)、勝つことだけが目的であってははいけません。心身ともに意識的な練習に励むことを強調しましょう。

**TENNIS CLUBS**

**TENNIS TOWER 10**  
with Internal Oscillation

AC/Battery power option

**TENNIS TUTOR PTRs**  
w/Spin Control

**PORTABLE**  
& battery-powered

**TENNIS TUTOR**  
#1 selling portable

#1 SELLING TENNIS BALL MACHINES WORLDWIDE

from \$2,495

from \$1,239

**SPORTS TUTOR**

15% discount for PTR members on selected models

**www.sportstutor.com**

1-800-448-8867

Sports Tutor, 3300 Winona Ave., Burbank, CA 91504, ph: 818-972-2772, fax: 818-972-9651