

5 WAYS TO HELP YOUR MENTAL STATE DURING COMPETITION

<試合中の精神状態を良好に保つ5つの方法>

ミッチ・ケース、デビッド・マーシャル

- 1) 「もしあなたが勝ち負けという結果を考えているとしたら、自分のやるべきこと(過程)に集中していないことになる。」というジョン・ウッデンの言葉にあるように、結果は自分でコントロールすることはできませんが、今自分がやっていることのやり方(過程)をコントロールすることはできます。それぞれのポイントで自分ができていることに集中して、うまく行っていればそれを続け、うまくいかなかったら調整をしましょう。
- 2) 「成功するためには自信が必要で、自信を持つためには準備が必要。」(アーサー・アッシュ) 練習をすることで、自分には何ができかがわかります。練習で確認ができたなら、試合で使えると自信を持つべきです。怖がることはありません。
- 3) 練習と同じように試合ができるように、試合と同じように練習しましょう。つまり、技術的なことだけでなく、戦術や、自分特有の仕草や、独り言や、パートナーとのコミュニケーションなどを、試合そのままに練習しましょう。そうすれば、試合でも同じように自然にできるようになるでしょう。これらのことは、自分でコントロールできる事柄です。
- 4) うまくいかないことがあったら、その状態から抜け出しましょう。ショットやプレーなどがうまくいかなかったら、ちょっと調整するとか別の方法を試すなどしてみましょう。ある状況へのあなたの反応の仕方(ネガティブな独り言など)がプレーの状態を悪化させているのであれば、してはいけません。
- 5) こうなってほしいと思うことをイメージしましょう。そうすれば、目標や計画がはっきりしてくるので、その場の状況に流されることは少なくなるでしょう。自分でコントロールしているという感覚がよりはっきりしてくるでしょう。

【著者紹介】 Mitch Case and David Marshall: 二人はコネチカット州シムズベリーのヴァレー・ラケット・クラブで、NTRP3.0, 3.5, 4.0の女性のチームの指導をしている。この記事は、彼らがチームの選手達のために書いた幾つかの記事の中の一つです。同じようにリーグプレーヤーたちの指導をされている方々の、お役に立つのではないだろうかという思いで寄稿しました。

【翻訳・監修】 鈴木真一