

# THE COGNITIVE BEHAVIORAL PROCESS

## NEEDS TO BE TAKEN INTO ACCOUNT WHEN TRAINING THE THOUGHT PROCESS

《考え方を練習する時には、認知行動プロセスを考えて》

パトリック・オウボーン

コート上で、生徒たちが「こんな事できない！」とか「今日はお休みだ！」などと言うのをよく耳にしたいと思います。練習やトレーニングの場で、生徒の気持ちがネガティブ思考になっているのをどのくらい見てきましたか。生徒の気持ちの持ち方を決定づける要素がいくつかあります。一番の原因は、家庭や仕事でのストレスや、学校や毎日しなければならないことからくる精神的疲労などです。こういった事柄が生徒の練習や試合の場面での考え方に影響を及ぼします。

物事の受け止め方によって影響される認知形態が正常な考え方を阻害し、生徒の気分や行動に影響を与えることはよくあることです。アルバート・エリス博士(<https://ja.wikipedia.org/wiki/アルバート・エリス>)が提唱する「ABCモデル」という考え方は、テニスのプレーヤーによく見受けられることの実例と言えます。「A」という事象が起きると、「B」という信念の影響を受けて、感情的・行動的な帰結として「C」という状態に繋がります。セバスチャン・オルステイン博士は、『感情や行動「C-結果」は、「A-活性化イベント」というライフイベントによって直接決定されるのではなく、これらのイベントが認知的に処理され、評価される方法「B-信念」によって決定される』と同じように解説しています。

認知行動療法士の多くは、行動と実際に身体的な(物理的な)結果も信念によって、または少なくとも様々な種類の認知的要因によって調節されていると考えています。

プロの選手が試合でこのプロセスを経る多くの例がありますが、これはジュニアとアマチュアレベルの大人の場合により多く見られることです。テニスのような個人スポーツでは、その影響ははるかに大きいものです。ネガティブな反応をすることで、試合を投げ出してしまふことに繋がる可能性があります。卑近な例は、世界トップ30のキリオスです。彼の問題は、試合中に物事がうまくいかなかったときです。彼はよく、テニスよりもバスケットボールのほうが好きだと言い、イワニセビッチと同じくらい多くのラケットを叩きつけ、投げやりになってしまふことが多いのです。彼の考え方は明らかに彼の行動に影響を与え、彼の行動がネガティブになるとすぐに彼は完全に回復不可能となります。

スポーツではほとんどの場合、誰もがポジティブな行動とネガティブな行動を見慣れています。ネガティブな行動の影響は、チームスポーツでも個人スポーツと同様に感じられます。例えば、サッカーで主力選手がレッドカードで退場となった場合、チームは1人足りない選手を補うために、より守備的なスタイルに戦略を変更せざるをえません。このことが残っている選手の動揺につながり、守備の時の攻撃性が高まる可能性があります。相手チームは、このことがアドバンテージとなって、自信を持つことになります。その結果、相手チームは、よりリラックスした状態で攻撃的なプレーができることになります。

ジュニアやアマチュアのレクリエーションテニスでは、これは非常によく見られる状況です。あなたが試合中に、ネガティブな考え方からポジティブな考え方に変えることができた記憶がありますか？あなたの思い通りの試合結果になりましたか？非常に競争心の強いプレーヤーは、自分や自分の技術に対する過度の期待故に簡単に苛立ちます。傍から見ると一見良いように見えるかもしれませんが、見る人が見れば不規則なプレーパターンやショットセレクションのまずさが見て取れます。現実的でない期待がフラストレーションの原因となっています。それを修正しなかったコーチのせいなのでしょうか、それとも練習中にコーチのアドバイスに耳を貸さなかった選手の頑固さのせいなのでしょうか。おそらく、「(育成に)失敗した記録」を作りたいくないコーチとコーチを信頼していない選手の双方に原因があるのではないのでしょうか。

“The Cognitive Behavioral Process”

-Patrick Rubone, M.S.

TennisPro Mar/Apr, 2020

果たして、ネガティブな行動は正当化されるでしょうか？ほとんどの場合はノーです。選手は、ショットを失敗したり目標を達成できなかつたりすると、その日はネットの向こう側の相手の方が優れていたことに気づかなかただけなのにいると言いつ探します。。ネガティブな出来事に気を取られて、自分の行動を制御できなかつただけなのに、いろいろと言いつ探します。そして、彼らは感情のコントロールができなくなり、この時点で勝負ありです。

思考と行動と感情の3つは認知行動理論上、相互に関連し合うものです。

興奮した状況下では、ほとんどの選手は感情的に反応します。セットの中での大切な場面でポイントを取ったことは、選手のポジティブな感情反応に繋がります。大切なポイントを失うことはネガティブな感情反応に繋がり、ラケットを叩きつけたり大声で叫ぶなどのネガティブな行動に現れます。(アメリカン)フットボールやラグビーなどのチームスポーツでは、ネガティブな感情的反応はプレーが終わった後で起こり、フットボールではチョップブロック(ディフェンスの選手に対して2名のプレーヤーが行うハイ/ローの組み合わせのブロックであり、これは、フィールドの場所およびそれぞれのブロックの時間的な差は関係がなく禁止されている)、ラグビーではショルダーチャージ(つかまえようとせず、肩や肘から相手にぶつかっていく危険な反則行為)など、前のプレーへの報復としての卑劣なプレーを生むことがあります。

ポジティブな精神状態にある自信に満ちた選手は、困難な状況下であっても、試合中ずっとポジティブな行動と感情を維持します。こういった選手は、理性的な考え方と学習したポジティブな行動のとり方をする事で自分の感情をコントロールできるので、試合を通して安定した精神状態を維持することができます。

あまり自信のないプレイヤーでも、セットや試合中、プレッシャーが高まるまでは、ずっとポジティブな精神状態を保っているかもしれません。しかし、プレッシャーが高まると、自分を疑う気持ちも高まります。このほんのちょっとした疑念は、「このポイントを取れるだろうか?」とか「このポイントをとれなかったら...」とか、ほんの小さなネガティブな考えに忍び寄る隙きを与えてしまいます。こういった考えは極端にネガティブなものではありませんが、ここまで戦ってきた経緯を忘れさせ、その場面でポイントが取れなかった場合に、ネガティブな考えに忍び寄せさせるには十分なものです。対応に失敗して、ネガティブな感情に明け渡してしまったら、その試合は負けてしまったも同然です。

フットボールに関連したもう一つの例は、ディフェンダーがプレーを読み違えて、タッチダウンを許してしまった場合です。このことは、次に同様なプレー場面になった時に、そのプレーヤーに対する不信感を引き起こすことにつながりかねません。競技中の重要な場面での感情は、感情に支配されていないいかなる考え方や行動よりも、より大きな失意に繋がる可能性があります。個人スポーツでは、感情の安定性への打撃は、通常、選手が回復することができない精神的な失意につながります。アルゼンチンのテニスプレイヤー、ガストン・ガウディオが素晴らしい例です。

感情の起伏の激しい選手であった彼に記憶はありませんか。彼は皮肉っぽかったり、ラケットを叩きつけたり、怒鳴ったり、ラインジャッジにフットフォールトをとるのをやめると言ったり、観客に自分のフォアハンドが「本当にそんなに悪いのか」と質問したり、時には、「自分が一番嫌いなスポーツはテニスだ。」と言ったりしていました。これは、2セットダウンの0-3から逆転して全仏オープンに優勝した、元トップ10のプレイヤーに起きた実話です。彼は、認知トライアングルの3つの領域すべてに問題を抱えていて、何年にもわたって心理学者の治療を受けていました。彼がその成果を発揮して全ての領域を機能させたトーナメントで、彼は最大の勝利を収めました。もしフェデラーのような精神状態を持っていたらどうなっていたか想像してみてください！リーグ戦で、汚い言葉遣いをしたり、パートナーに腹を立てたりする相手と対戦した経験はありませんか？ そのような状況に乗じてみては！

フェデラーは安定した精神力の典型例ですが、エドバーグ、サンプラス、キャリアの終盤に活躍したアガシなど、他の多くの選手も感情をコントロールする能力に長けています。彼らは、安定した思考プロセスを維持することができ、精神が行動や感情にポジティブな影響を与えさせる能力を持っています。チームや個人での練習に感情のコントロールを取り入れることは、試合を有利に進めるための素晴らしい方法です。

【筆者紹介】 Patrick Aubone, M.S.: Dunwoody Country Clubの男子テニスのディレクター。「子供と青春期の危機」のテーマで心理学の修士課程を修了。EXOS-The Human Performance InstituteとITPA認定のトレーナー。コーチとディレクターの仕事しながら、全国や地域レベルの大会に出場している。

【翻訳・監修】 鈴木真一<Shinichi Suzuki>: PTR JAPAN Provider, PTR International Master Professional, PTR International Clinician