

辻秀一先生に直撃インタビュー

なぜスポーツにメンタルトレーニングが必要か

スポーツをなぜするのか？ スキーという種目を取り上げる前に、もっと根本を考えた方がいい。日本ではスポーツという、体育と競技という2点に集約されている傾向があります。この2つは、食べ物を食べるため、産を得るために、人間以外の動物も持っている本能的な部分です。ですが本来、スポーツとはどのようなものかという、改めて「医療」「芸術」「教育」「コミュニケーション」という捉え方をしています。これを具体的に表現すると、それぞれ「元気」「感動」「成長」「仲間」と言い換えることができます。本筋の部分だけでなく、スポーツをする人間としてさまざまなメリットがあるということです。日本ではどの種目のスポーツであっても、勝てる人だけが現れていくピラミッドが形成されてしまっています。なぜ、そのスポーツをしているのかという定義を見つめて、取り組むことができれば、そこからの学びがあり、競技に関わる目標を達成できるのではないのでしょうか。



辻秀一
つじしゅういち ● 1961年、東京都生まれ。日本体育協会公認スポーツドクター 認定医。北海道大学医学部。専門は応用スポーツ心理学(コーチング、メンタルトレーニング、ストレスカウンセリングなど)。心を大切にしたい「はメソッド」で多くの人を元気にしている。著書には30万部突破の「スタメンダンク心理学」などがある。www.doctor-tsuji.com

そして「心技体」と言いますが、順番としては「心一体一技」です。心はどうしても見えない、触れない、評価もできないので、目に見える体力や技術を追い求めてしまいがちです。ですが、心の在り方が健全でなければ、身体も不調になり、せっかく身に付けた技術も発揮することができません。その心の状態は、自分が意識することにより、スキーをしているときだけでなく、24時間いつでも訓練できます。また日常生活や人生すべてにおいて高めていくことができるものなのです。心が身体を動かす方も含め、すべてを司るものだと考えるのです。揺らぐ、とらわれずの心の状態を維持するには、練習が必要ですが、毎日意識して、習慣として身に付くまでには3ヶ月ほどかかるでしょう。

1 心の状態

パフォーマンスを左右するものは、セルフイメージとセルフコンセプト。パフォーマンスレベルは変わらないが人間なのに、なぜ長いときと短いときがあるのか。氷山の山のように、海面から浮き出ている部分をセルフイメージとすると、大きく安定している方が、心のエネルギーは大きく、パフォーマンスレベルは上がる。



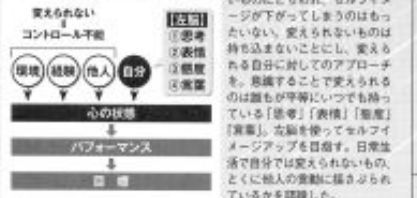
揺らぐ、とらわれない心 もてる実力を発揮する

メンタルトレーニングを体験

練習でできるのに本番に弱い。一度できたことができなくなる。自分の実力を本番でも発揮できる精神力を身に付けたい。オリンピック選手も取り組むメンタルトレーニングに挑戦！

2 揺らがないための左脳

心の状態を左右する「環境」「他人」「自分」という4要素の中で、コントロールできるのは「自分」だけ。変えられないものにとらわれ、セルフイメージが下がってしまうのはもったいない。変えられないものは持ち込まないこととし、変えられる自分に対してのアプローチを。意識する中で変えられるのは誰かが平等にいつでも持っている「感情」「表情」「態度」「言葉」。左脳を使ってセルフイメージアップを目指す。日常生活で自分では変えられないもの、とくに他人の行動に振りまわられているかを確認した。



3 とらわれないための右脳

子供の頃は誰よりも柔軟な発想ができるが、年齢を重ねるにつれ、創造力が減退してしまふ。そこで自由な発想ができる右脳を作るため、腹式呼吸を行いながら、思いがある言葉や、心地の良い風の音や香りなど五感を刺激する瞑想を行う。下部脳からの丹田を使うこの呼吸は、脳内物質であるセロトニンが出て、リラックスできる。腹式呼吸はよく使うので、上手にできるのだが、鼻を口と息を一瞬吐き出すとすると胸が呼吸になり、鼻、鼻、鼻と胸が締めつけられる思い



4 リラックス

リラクゼーションのための辻先生からの声で録音したCDを聴きながら、呼吸や軽い運動をナレーションに従って行う。慣れるまでは、増えた静かさを室内で行うと集中できる。また繰り返し行い、思い出すことによって、どこでもリラックスできよう。



結論

自分の心なのにコントロールできずに、変えられないものに対して悩んでいることや、気になってとらわれていたことが変わった。心の持ち方は、スキーだけでなく、普段の生活の中でも役に立つ。自分次第で良くも悪くもなることを意識できたことは、とてもプラスになった。スキー技術の習得も、心のレベルによって効率は違ってくる。

本番に強くなるメンタルトレーニング編



いよいよシーズン本番、今シーズンの目標達成に向け練習開始！ そうは言っても仕事もある(涙)。限られた雪上で如何に効率良く練習できるか。とにかくスキー場でなくても、スキーが上手になりたい!! 今回は、本番で実力を発揮したいというあなたにお送りするこのコーナー。心の仕組みや状態を知り、右脳と左脳を鍛えて、いつでも平常心。どこでも好きなときにリラックスして、パフォーマンスレベルも向上。こんないいこと一杯、メンタルトレーニング体当たり潜入レポート。

いつだって上乗したい 気持ち一杯

ラクして スキーが上手くなる!?

vol.4

「リラックスはスキル」 実力を発揮するために

トップ選手と一般スキーヤーは違った何が違うのだろうか。体力や技術にもかなりの違いはあるのだが、いろいろなジャンルのトップアスリートに共通しているところは、精神面の強さである。スキーの大会を観ていると、この一本で決まる、という場面でのプレッシャーは相当な物だろうと想像できる。そんな状況の中で、のびのびと実力を発揮できる選手が正直行うらやましい。そう言えば、技術は習うらやましい。そういう習う機会とはほとんどない。確かにコーチや先輩に精神面でも支えられてはいるのだが、その期待を飲まなければならないというのだ。今回取材に協力いただいたのは、東京メトロ千代田線乃木坂駅からほど近い「エミネクロス」である。

精神を鍛える、と言いつつ何となく宗教っぽいイメージが伴い敬遠されがちだろう。修行僧が座禅を組んだり、瞑想したり、そのような映像が思い浮かぶ。もしくは、体育会系の上下関係が厳しい世界で、鍛えられるもの……と思ってしまう。本来の意味での「精神を鍛える」とは、力・心構えとある。ということでは、心を鍛えるということだ。たとえば、失態したときなどは、ギューッと胸が締めつけられる思いだ。心臓あたりにある？ でも、手術で心臓という臓器は取り出せるが「心は取り出せない。心は思えない」。形のある物ではない。しかし「気持ち」や「考え」や「思い」は実際にあるし、感じることもできる。その臓器はどこにあるのか。考えるのは頭だ。人間の頭脳が心の存在場所になる。だから頭脳、頭の中を鍛えるのが、メンタルトレーニングだ。その鍛え方は、暗算をしたリ、英単語を暗記するわけではない。心を司る脳の中を、大会や検定の際に不安や緊張にとらわれず、もてる実力を発揮できるようにしておこう、ということだ。

心が極度の緊張状態では、筋肉の動きも妨げてしまい、普段できていたことすらできなくなってしまうこともある。心の状態、思い通りに身体を動かすことができなくなってしまうのだ。だから、もっともパフォーマンスを発揮できる心の状態を作っていくことが大切。プレッシャーや緊張感を感じることなくナチュラルな状態、つまりリラックスした状態を作ること、自分の心の状態は、自分でしかコントロールできないものだからである。そのため、リラックスした状態を作ることが、誰でも練習すればできるようになる。そのための練習方法や心の仕組みを知って、活用できれば、いつでも100%の実力を発揮できる。

エミネクロスメディカルクリニック

トッププロやオリンピック選手なども利用するクリニック。スキーヤーで半信半疑をサポーターしてきたクリニックが、またスポーツ選手だけでなく、幅広い実生活に役に立つサポートをしてくれる。メンタルの悩みやケアのメニューもあり、心と身体を豊かにしたい人は、クリニックへ行ってみよう。

● 営業時間：平日 10:00-21:00(完全予約制)
● 料金：メンタルトレーニング(おおよそ1時間) 一般個人 ¥30,000 / 団体 ¥100,000、学生個人 ¥10,000 / 団体 ¥30,000
ホテメア(おおよそ1時間) 学生 ¥3,500 / 一般 ¥7,000
● アクアレス：東京メトロ千代田線 乃木坂駅南口徒歩2分 ● 03-5474-3755(受付時間：10:00-18:00)