

メンタルトレーニング (自己改革のために)

メンタルトレーニングとは -Mental Training

堂前整骨院

スポーツにおいて自分の能力を伸ばす要素として、昔から言われるように心・技・体が絶対欠かせない要素となっています。そして、人間が肉体面(技・体)の向上の為に技術練習や体力トレーニングなどを行っている時でも、心が基礎となりその行動を支えているのです。つまり、メンタルトレーニングとは、肉体的向上のための行動の意義と目標を意識し、その達成のために意欲的に取り組む心のエネルギーを高め、そのエネルギーを正しい方向に向けていくことで、自分の目標を達成するための重要な要素だと自覚することです。

思考のありかた

「マイナス思考」の人間は、マイナス要素の出来事にいつまでも捕らわれ、心の中は、「なぜ?」「どうして?」「どうしよう?」など・・・答えも出ないのにマイナス思考に陥ります。そして集中力を欠き、消極的で体の動きも悪くなり同じような事を繰り返すという悪循環に入り込み、自分の能力を十分に発揮できないまま時間だけが過ぎてしまいます。このような悪循環を絶つには、過去に捕らわれるのではなく、未来をどう切り開くかを考える「プラス思考」により、集中力を持続し目標達成のために自分の能力を100%発揮することが最も重要なのです。今集中すべき点は何なのかよく整理し、その事に全力を注げばよいのです。その集中すべき点は3つも4つもいりません。ただ1つでよいのです。1つの事に全力を注いでやり続けることが大きな成功を得るのです。こうした物事の捉え方の違いは、脳内で情報処理され、「プラス思考」は、ベータ波を抑えアルファ波を多く出します。これは、ベータ波による「極度の緊張状態やイライラ、気持ちが落ち着かない状態」ではなく、アルファ波による「気持ちに集中ができていて能力を最も発揮しやすい状態」を作り出すことにつながります。つまり、「プラス思考でいること」が脳からアルファ波が出て集中力や心の落ち着きを養い、よい結果を生むことができるのです。また、人間関係や物理的環境も「思考」に影響を与えます。人間関係では、グループでしっかりと意識改革を行い、反省・計画・実行を互いに認識し行動することが重要です。また、物理的環境でも気持ちに集中ができて能力を最も発揮しやすい整然とした環境を築くことも重要です。スポーツは、「プラス思考」でプレーできることが重要なのです。



目標設定と自己改革

自己認識

メンタルトレーニングは「自分に気づき、自分で変えていくこと」から始まります。自分の足りないところを改善し、自分の良いところをのばすなど向上心を大切にしていくためにも、客観的に自分の目的と目標を見つめることが必要です。まずは、今までの自分を見つめなおし、現在の自分を客観的に見つめ、成否について具体的に考えてみましょう。これが自己改革の第一歩です。

長期的目標設定

次に長期的な目標を設定し、「自分を見つめ直す」ということをしてみましょう。あいまいなところや矛盾など新たな発見があるはずですが、自分自身の目標を細分化して立てて行けば、イメージがより鮮明に湧いてきて、より具体的に目標が明確になり、自分の矛盾を見つけて改善し、やる気も自ずと湧いてきます。そして、「今やらなければならないこと」「今しかできないこと」「今だからできること」に対して集中し、それを継続して行くことが精神レベルの成長につながります。

分野別目標設定

次にメンタル(心)・テクニック(技)・フィジカル(体)で自分にあった目標を明確にし、その目標を達成するための方法を確認します。今までに行った自己分析などを参考にして、自分の弱いところ・強いところを考えて、分野別に自分にあった目標を明確にすることが「プラス思考」につながります。

チームスポーツの場合は、チームの目標が優先されるため、個人の優先順位と必ずしも一致するとは限りません。チームの優先順位と個人の優先順位との誤差を明確にし、チーム内で積極的に意見交換を行うことで、誤差に、不満を漏らしたり、やる気を失ったりする「マイナス要因」を取り除くことも重要です。

大会別目標設定

今シーズンどう闘うか計画を立てましょう。シーズンや、大会、リーグ戦などの試合に対する目標を設定し、リーグ毎、試合毎にストックしておく、自分とチームの変化やこれからどうやって変えていくかの目標設定の資料となります。

練習記録ノート

毎日の変化を記録することで、**自分の微妙な変化を知り**、シーズン中にはこういった生活をすればいいか、試合前日はどういうことをすればよいか、**自分自身のペースを掴む**ことで、自己管理がしやすくなります。

パターンシートの作成

仮想や経験に基づく**様々な状況における自分の対処マニュアル**を書き込んだシートを作成します。また、実際に経験し対応した際の新たな発見や反省点など、気が付いたことをどんどん書き足しましょう。そうすることによって、状況判断力が備わってくるはず。また、**事前に対処マニュアルを作成**しておくことで、いかなる状況下でもパニックを引き起こすことなく、**冷静な判断と対処が可能**になります。

セルフトーク

心の中でつぶやいている独り言。このセルフトークを「自分は、なんてダメなんだ」「大丈夫！自分ができる！」という感じで、「**マイナス思考**」から「**プラス思考**」に切り変えるのです。生活の中で発しているセルフトークでもプレーに影響を及ぼします。普段からセルフトークを意識しましょう。大切なのは、マイナス思考に陥ったときに、いかにプラス思考に切り替えることができるかということなのです。

実戦メンタルトレーニング

呼吸法

呼吸は、自律神経(交感神経・副交感神経)の働きにより自動的に調節され、普段は息をしていることを全く意識していません。生理学的には、1分間に12~14回くらい呼吸をしています。しかし、呼吸は、意識することで自らが調節することが可能です。つまり、呼吸を使えば自律神経に働きかけることができるのです。呼吸は、その文字のように“呼”と“吸”の2つの成分があります。“呼”は副交感神経を刺激し神経を沈静させ、“吸”や息を詰めたりすることは、交感神経を刺激し神経を興奮させると言われています。

そこで、副交感神経を働かせ、普段の自分に戻す為に呼吸法を使います。最もポピュラーなのは深呼吸ですが、更に効果を高めていくなれば、腹式呼吸を行うともっと気持ちは落ち着いてくるでしょう。

腹式呼吸

副交感神経を刺激し神経を沈静させ気持ちを落ち着ける時

1. リラックスできる姿勢を確保する。(普段から多様な場面を想定して身につけておく)
2. 口からできるだけゆっくりと少しずつ息を吐き、肺の中の空気を全部外に出してしまう。(その時、お腹がへこむようにする)
3. 鼻から大きく息を吸い込む。しっかり吐ききってれば、ある程度は自然にすいこみます。(その時、お腹が膨らむようにして限界まで吸い込んだら、軽く息を止める)
4. 口からできるだけゆっくりと少しずつ息を吐き出していく。
5. 吸気よりも呼気のイメージを強くもって1~4を気持ちが落ち着くまで繰り返す。

サイキングアップ呼吸

また逆に、気持ちが乗らず、やる気が湧いてこない時、交感神経を刺激し神経を興奮させるため、呼吸を短く強く(ハッ!ハッ!ハッ!ハッ!ハッ!・・・)行い、心の中で「よし!よし!よし!よし!」と呼吸に合わせて言ってみてください。どんどん力がみなぎってくるでしょう。これらの呼吸法を使って、体の生理機能をうまくコントロールしてやることで、自分の気持ちをコントロールすることができます。いろんな場面に合わせて、是非上手く活用してください。

集中力

スポーツ・勉強・仕事などの人間活動において「集中力」は欠かすことのできない本質的能力です。何をやるにも集中力を身に付けていることが重要です。この能力を身につけコントロールし、**物事の本質に集中できれば驚異的な能力を発揮することができ、スポーツではアクシデント(けがなど)の予防にもつながります。**

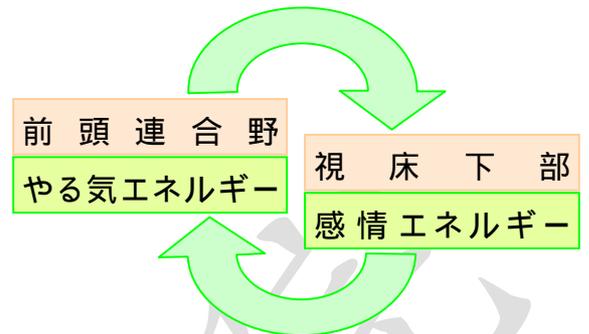
特に「一点集中」は、スポーツや勉強、また、病や障害の克服などに欠かせない能力です。この一つのこと、注意を向ける意識レベルの深さと持続力が、集中力になります。

集中の質			
レベル1	気になる	レベル2	興味を持つ
レベル3	心を奪われる	レベル4	無我夢中

レベル4まで集中している状態に至るには、「好き」「楽しい」などの感情と「やる気」などの思考が強く影響します。意識の中に抵抗(反発)がある状態では質の高い集中は望めません。例えば、「頭ではわかっている、イライラして仕方がない状態」など思考が、感情に勝つ事はとても困難な事です。やらないといけなからと、嫌いなものを無理やっても、効果が出にくいのはこのためです。

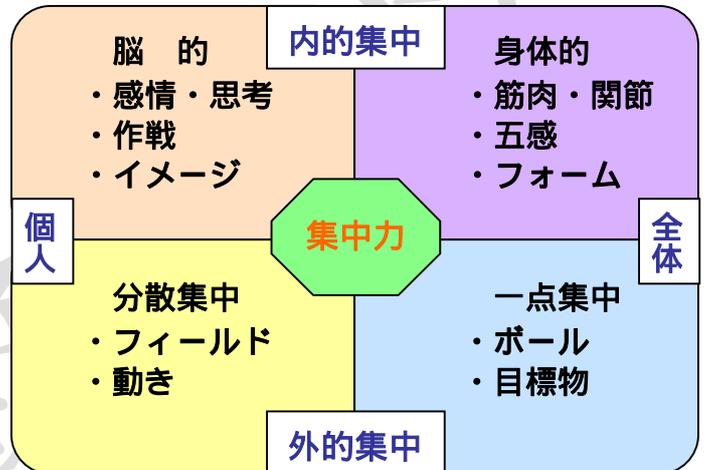
感情と思考

感情（喜怒哀楽）とは、過去の経験や本能的なことから自然と湧いてくるもので、脳のほぼ中央に位置する「視床下部」からホルモンを分泌してコントロールをしています。「喜び、楽しい」などの好きにつながる感情が高まると、快感ホルモンが出て、物事に熱中しやすくなり、逆に「怒り、哀しみ」などの嫌いにつながる感情が高まると、「視床下部」から抑制物質ホルモンが出て、物事に対する思考能力を抑制します。**思考（頭で考える事）**は、脳の「前頭連合野」で生まれ、思考・選択・判断などの働きをします。「プラス思考」で物事を考えると、その情報は「視床下部」に伝わり、快感の化学物質が分泌され、逆に「マイナス思考」で物事を考えると、その情報が「視床下部」へ伝わり、不快の化学物質が分泌されます。このように、「感情」と「思考」は、生まれる場所は違いますが、独立しているのではなく、常に連絡を取り合っています。すなわち、「喜び、楽しい」などの「感情エネルギー」が高まり、更に「やる気エネルギー」のプラス思考が伝達されれば、とてつもない集中力を発揮するのです。**プラス思考に結びつくジグザグを作るのも「感情」と「思考」サイクルを助けます。**



集中の分類

集中には、**内的集中**と**外的集中**に分けることができます。
内的集中とは、自分の体内に存在する要素に対して意識の焦点を向けること。
外的集中とは、自分の周囲に存在する要素に対して意識の焦点を向けることです。
 集中力を発揮する際、意識の焦点をどこに向けるかは、そのときの状況によって常に変わっており、**状況に応じた正しい意識の向け方を学習しながら集中することをトレーニング**していかなければなりません。



集中力をUPさせる方法

まずは、静かでリラックスできるところでスタートします。

1. リラックスした中で、身の周りにあるものの中から1つだけを選び、**見ることに意識を集中**しましょう。**視線を一点に保ちじっと数10秒から数分見つめます。**また、目標物を遠近で選び、視線を切り返して意識を集中する練習もしましょう。この視線のコントロールは、本番での集中力を取り戻す最終手段としてお勧めします。
2. いくつかのものを目の前にならべます。すべてのものに意識をむけ、それから、徐々に集中をせばめていき、そのうちの1つだけを意識を集中させる対象として選び、そのもの自身に意識を向けます。周りの背景や、周りにある他のものからは意識を切り離し、**対象としたものだけに意識を集中**するようにします。
3. マークや記号など一点を集中して見つめてください。その映像の残像時間を計測することで、視野的な意識の集中力の評価も可能です。
4. リラックスした中で、身の周りで聞こえる音を聞き取り、その中から1つだけを選び、**聞くことに意識を集中**してください。
5. ある特定の考え（物）に意識を集中してください。それから、その意識の集中を一度中断し、次に再び意識を考えや物に戻し、集中させてください。マイナス思考が出てきたりミスに対してあれこれ考え出したりしたとき、一度その思考にストップをかけ、再びプラス思考に意識を集中させるといった**思考の転換の訓練**になります。

リラックスした空間の中でここまでできるようになってきたら、今度は雑音や視線など**外的刺激の多いところで挑戦**してみましょう。

[コイン立て法]	道具を使った集中カトレーニング法	[ボール積み法]
全種コインを用意します（666円） テーブル上でコインを立てます 全コインを立てるまで集中します	テニスボールを2個用意します ボールにもう一個のボールを乗せます 全神経でボールのバランスを感じます	
練習や試合前、また、仕事や勉強前に実行してください		

イメージトレーニング

自分が目標達成のためにイメージを思い描くことの大切さを否定する者はいないでしょう。この能力に磨きをかけ、思い通りのイメージを初めから終わりまでリアルに湧かせるように、トレーニングをしていきます。ストレスや雑念多くあると、せっかくトレーニングを始めても集中力に欠け、イメージが途切れ途切れになってしまい100%の効果を得ることができません。いくつかの準備段階を経て、実際の目的とするイメージトレーニングに入っていきます。

実践プログラム

1. 心身のリラックス
思考のコントロールや腹式呼吸法などにより、脳や肉体の緊張を解き、リラックスできる環境を整え集中できる状態を作る
2. 心身のエネルギーの高まりを感じる
腹式呼吸に合わせたイメージを湧かしていく 体内に溜まっている「マイナス要素のエネルギー」(不安、マイナス感情)が、息を吐くごとに体外に出ていくようイメージしながら完全に吐ききる。 次に、息を吸うごとに体内に「プラス要素のエネルギー」が入り、身体がどんどん元気になっていくイメージを湧かしていく。 息を吸うときには を、息を吐くときには を交互に繰り返し、イメージが安定するまで身体のエネルギーを高めていく。
3. プレーのイメージを湧かす
1. 2. の段階を踏んで、実際のプレーイメージを湧かしていく。初めは、1プレーから始め、最高のイメージを何度も頭に描く。イメージは、まずスローモーションで何回か行い、最終的に実際のスピードでイメージしていくと良い。慣れてくれば最初から実際にプレーするスピードで行えるようになる。 一つのイメージが描けたら他のプレーにも広げていき、最終的にはプレーを初めから終わりまでイメージできるようにしていく。

イメージをリアルに描く程、又、それを繰り返し行うほど効果が高まります。トッププレイヤーのビデオなどを繰り返し見てから、目を閉じて頭の中で再生してみるのも良い方法です。これもあくまで「トレーニング」です。初めは上手くできなくても、あきらめずに自分のものになるまで繰り返し練習しイメージを脳に記憶させてください。

イメージから最高のプレーを身につける

1. トッププレイヤーのプレーを視覚的に捉え、イメージし脳に記憶する。
2. トッププレイヤーのプレーのイメージを描きながら動作的にまねをする。
3. 1プレーごとにプレーの目的を分析する。
4. その目的にあった身体の各パーツの理想的な位置と動きを分析する。
5. **プレーの目的を実現するための自分の体格・基礎的身体能力に合ったプレーをイメージする。**
6. 1プレーごとに各パーツの連携した動作を反復する。
7. 各プレーを一連の動作として反復する。
8. **体に深部感覚として覚えこませる。**

記憶された深部感覚は意識しなくても反射的に自然に行うことができます。そしてそれを繰り返すことで、必要な関節の可動性や筋力などを身につけることができます。また、**必要な関節の可動性と作用している筋肉を感じとる**ことができれば、自分に必要なトレーニングをとりいれることもできます。

ここで**重要なことは、動作を分析し理解し実現する能力**です。この能力を身につければ、自分に求めるものを身につけ、自分のプレーを確立することができます。このことは、**不幸にしてけがを負って基礎的身体能力の低下を招いたり障害を持ってしまったりした際にも応用**できます。

メンタルトレーニングの効果	
自己認識と目標設定による自己改革	マイナスからプラス思考への思考改革
呼吸法トレーニング(自律神経のコントロール)	神経の緊張・弛緩のコントロール
集中力トレーニング	感情と思考のコントロール
イメージトレーニング	認識と判断力の維持 潜在能力の引き出しと身体能力の開発

メンタルトレーニングにより、思考や感情の抑制を取り払うことで潜在能力を引き出すことができ、それをイメージし行動することで、潜在する身体能力を引き出し、新たな身体能力を開発することができると言われています。

自己認識

自分の今までを見つめなおす。(本質的な部分)

1.	継続中も含め現在までのスポーツ経歴を全て書き出して下さい。(程度に関係無く)
2.	その中で楽しかったスポーツを書き出して下さい。(複数可)
3.	その理由を種目ごとに書いて下さい。
4.	その中で嫌いだったスポーツを書き出して下さい。(複数可)
5.	その理由を種目ごとに書き出して下さい。
6.	現在継続中のスポーツを始めたいきっかけは何ですか。
7.	現在継続中のスポーツについてどのように思っていますか。
8.	現在継続中のスポーツでの夢は何ですか。
9.	現在継続中のスポーツでの目標は何ですか。(具体的に書いてください)
10.	その目標を設定した理由は何ですか。
11.	「競技」という言葉の意味をあなたなりに考えてみてください。
12.	あなたにとって勝負に「負ける」とはどういう意味がありますか。
13.	あなたにとって勝負に「勝つ」とはどういう意味がありますか。
14.	勝負からあなたは何を学びましたか。
15.	スポーツを通じてあなたは何を学びましたか。

現在の自分を客観的に見つめる。(ビデオ・スコア・データを利用して)

	身体的な原因 (けがをしていた・疲れていた等)
成功したことについて	
失敗したことについて	
	心理的な原因 (緊張のしすぎ・プレッシャー等)
成功したことについて	
失敗したことについて	
	そのほかの原因
成功したことについて	
失敗したことについて	
	コーチなどのアドバイス
成功したことについて	
失敗したことについて	

長期的目標設定

	内 容
最高の目標	
最低限度の目標	
最終の目標	
長期の目標	
中期の目標	
3年後の目標	
1年後の目標	
今月の目標	
今の目標	

注意：上から順に書き、一つ上の目標を達成するための過程として目標設定をしてください。(逆算的)

分野別目標設定

	目 標	行 動	プ ラ ス 要 因	マイ ナ ス 要 因	効 果
技術面					
体力面					
心理面					

注意：目標を複数あげる場合は、優先順位をつける。

大会別目標設定

記入日	年	月	日	
リーグ・大会名				
チームとしての目標を皆で設定しましょう。【	】			
1, あなたの競技に対する夢は?【	】			
2, このリーグ・大会の最終・最高目標は?【	】			
3, 最低目標は?【	】			
4, 最終・最高目標を達成するためにチームは何をすべき?【	】			
5, 最終・最高目標を達成するためにあなたは何をすべき?【	】			
6, 最終・最高目標が達成されるとあなたにどんな効果、よいことがありますか?【	】			
7, それを邪魔すること、障害になることは何ですか?【	】			
8, 次の試合の目標は?【	】			
技術的に・・・	それを達成するために必要なこと:	【		】
	達成の障害になること:	【		】
	それが達成された時の結果:	【		】
体力的に・・・	それを達成するために必要なこと:	【		】
	達成の障害になること:	【		】
	それが達成された時の結果:	【		】
心理的に・・・	それを達成するために必要なこと:	【		】
	達成の障害になること:	【		】
	それが達成された時の結果:	【		】
10, その他、希望や意見・気が付いたことなど【	】			
11, 目標を達成するための自己宣言(スローガン)【	】			

練習記録ノート

今日の目標	前日に記入【				】	
年	月	日()	(天気)		
(前日の)就寝時間	:	起床時間	:	睡眠時間	時間	
体調: 良	い:	1 - 2 - 3 - 4 - 5	:	悪	い 【	
疲労: 少	ない:	1 - 2 - 3 - 4 - 5	:	多	い 【	
意欲: あ	る:	1 - 2 - 3 - 4 - 5	:	な	い 【	
故障:	【				】	
食事: 朝食:	+・-	:	食欲: +・-	:	内容【	
	昼食:	+・-	:	食欲: +・-	:	内容【
	夕食:	+・-	:	食欲: +・-	:	内容【
	間食:	+・-	:	内容:	【	
練習開始	:	練習終了	:	練習時間	:	
アップ時間	分:	内容:	【			
練習内容:	【				】	
ダウン時間	分:	内容:	【			
その他身体のケア:	【				】	
反省: 今日の練習の満足感	高	い:	1 - 2 - 3 - 4 - 5	:	低	
	今日の練習の疲労感	少	ない:	1 - 2 - 3 - 4 - 5	:	多
満足点:	【				】	
何がよかったから満足できたのか?:	【				】	
不満足点:	【				】	
何が悪かったので満足できなかったのか?:	【				】	
改善法:	【				】	
他者からの指導、助言:	【				】	
指導、助言の疑問点:	【				】	
今日の目標の反省:	【				】	
感想・その他	【				】	

記載漏れを気にせず始めることが大切です。習慣がついてきたら、完璧なものに近づけていきましょう。

パターンシートの作成

状 況	対処マニュアル

セルフトーク

思考別セルフトーク		
日常生活		
状 況	プラス思考	マイナス思考
練習中		
状 況	プラス思考	マイナス思考
試合中		
状 況	プラス思考	マイナス思考

マイナス思考のとき、プラス思考のときそれぞれの状況を書き出していきます。
状況によってどんなセルフトークがでるのか、把握していきます。
次に、マイナス思考のセルフトークをどうやってプラス思考のセルフトークにかえていくかを考えてみましょう。

1. チームカルテの作成
 - チームづくりのビジョン設定
 - チームの長期・中期・短期目標の設定
 - チームの方針やチームのスローガンなどの設定
 - チーム目標の細分化
 - ・各大会に向けての目標設定
 - ・指導者から見た選手個人レベルの把握と目標や課題の設定
2. 選手個人の把握と評価
 - チームカルテと選手個人が作成したノートとの擦り合わせと評価。
 - 各選手個人におけるギャップの把握と評価
 - 選手個人の肉体と精神状態の把握と評価
3. ミーティング
 - 指導者ミーティング
 - ・チーム指導計画の作成
 - 全体ミーティング
 - ・チームとしての目標と、考え方各選手個人
 - 個別ミーティング