

アロハ トライアスロン!

ker



プレッシャーを克服、集中力をアップ!

こんにちは！ 今月のテーマはメンタルトレーニング。スポーツで良い結果を出すには、**体と心の両方のコンディショニングが良くないとダメ**ってことは、いまや常識。だから一流の選手ほど、体を動かすトレーニングと同じくらい、心のトレーニング、つまりメンタルトレーニングをしているらしい。

「前の晩、眠れない」「レースに関するいやな夢をみる（寝坊してスタートに遅れた夢など）」「トイレが近い」「下痢をする」「家族や友人がつつとっしく感じる」「失敗したときの言いわけを考える」… 大事なレースの前にこんな症状が出るのは特別なコトじゃない。これはみんな**プレッシャー**がつくり出す症状。こんな状態では一流選手だって実力を出せやしない。でも、一流選手ですごいところは、プレッシャーが来そうになったら、無意識のうちにそれを**なくす方法を知っている**こと。つまり、プレッシャーに耐えるのではなく、プレッシャーをなくしちゃうのだ。プレッシャーって、まわりの人や状況から受けるもののように思いがちだけど、冷静に考えてみれば、実は**自分が頭の中で勝手につくり出してる**モノなんじゃないかな。「この一戦にすべてがかかっている」「負けたら恥だ」なんてね。



オリンピックやサッカー・ワールドカップと同様、アイアンマン・レースでも大会の前日に参加選手によるパレードがあるよ。沿道は町中の人が集まったのではないかというほどの大声援。注目されてるって思うことはサイキングアップ(本文参照)になるし、ほかの選手たちとの一体感を持つことで集中力も増す。(左写真)

パレードのあとは、カナダアイアンマン名物のTシャツ交換会が待ってるよ。ほかのトライアスロンやマラソン大会でもらった参加賞・完走賞のTシャツを持ち寄り、気に入ったTシャツを持っている人と交換。モチロン、無言で交換するなんてつまらない。英会話が得意じゃなくても、自己紹介とかどんな大会のTシャツだとか、いろいろ情報も交換して盛り上がりよう! かつこい! Tシャツをもってきてくれなくちゃ、交換してあげないよ…なーんて交渉してる間に、レース前の緊張感はなくなっちゃってるよ。(右ページ写真)

筋肉の状態を電氣的に測定する筋電図という機械を使うと、ちよつとした心理的な変化でも筋電位の変化を起こすことがわかる。つまり**心と体は密接につながっている**。だから精神的なストレスを解くこと、すなわち**リラクセーションは、体をリラックスさせる**ことにもなるんだ。

そこでリラクセーションのためのトレーニングが大事になる。おもしろいことに、リラクセーションとコンセントレーション(集中)のテクニックはかなり重なっている。**リラックスしているコトは、集中しているコトでもあるんだ。**

次に紹介するのは、スポーツの試合中に使える「集中&リラクセスのテクニック」。勘(かん)のいいキミなら気づいているね。そう、テストや部活のときにも使えるかも。

1 サイキングアップ(興奮レベルを高めてやる気を起こす。かけ声をかける、顔や体を手でたたく、など。心のウォーミングアップ)

2 集中がとぎれたときに、もう一度集中するためのきつかけとなるキーワードやイメージをつくっておく(たとえば自分の好きな色を強く思い描く)。

3 メディテーション(休憩時間に人からじゃまされない環境でめいそうする。タオルをかぶったり、音楽を聴くのもよい)

4 セルフトーク(自分に心の中で話しかけ、自己暗示にかける。「できる!」など)

5 アイ・コントロール: 視線の動きをコントロールすることで、集中力を高める。きよるきよるすると集中力はダウンする(テニス選手が、ポイントとポイントの間にラケットを見つめてガットを直しているのはアイコントロールの例)。

6 決まった行動パターンをつくる(イチローがバットを構える動作。よいパフォーマンスに導く動きの流れをつくる)。

7 正しい呼吸法(集中力を発揮できる呼吸法をトレーニングしておく。力を入れるときに息を吐く。自転車のペダリング、バットやラケットのスイングと息を吐くタイミングを一致させる)

8 ポジティブシンキング&自分を強く見せる態度(物事をプラスに考える。たとえばピンチでも落ちこんだ態度をしたり、言葉に出したりしない)

9 ミスをしたとき、その場ではこだわらず、堂々としている。反省はあとから。

10 試合を楽しむ!

それじゃあ
また来月まで、
アロハ!

