

スポーツ科学センター “スポーツ心理学トピックス”

新型コロナウイルスに負けないメンタルトレーニング

(その6) ルーティンの有効性

人は何かに挑戦するとき不安を抱くものです。例えば、大一番の試合を前に「練習した成果が十分に出来るだろうか」「エースとしての役割を全うできるだろうか」など、過度に緊張することは珍しくないと思います。そんな中、指導者や両親からは「頑張って!」「応援しているよ!」「大丈夫だよ!」と声をかけられ、余計にプレッシャーを感じてしまったという経験もあるのではないのでしょうか。

ほとんどの方がルーティンという言葉を目にしたことがあると思いますが、その意味は、①習慣的・定型的な手続きや仕事のこと、②日課です。多くのスポーツ選手が独自のルーティンを実践していることはご存じだと思います。有名なのが、イチロー選手のバッターボックスでの一連の動作や五郎丸選手のポーズなどです。これらはプレ・パフォーマンス・ルーティンと呼ばれ、自信を持ってプレーや試合に臨める態勢を作り上げる効果があり、それを行うことで周囲からの視線や言葉（余計なノイズ）を取り除くことができると言われています。また、自身の気分や行動をうまく管理できるようになり、自分がコントロール可能な行動を意識することで、緊張を抑え、集中力を高めることが期待できるのです。

さて、現在部活動は徐々に再開されてきましたが、以前のような活動に戻るまでにはまだまだ時間が必要だと考えられます。様々な面において不安、焦り、苛立ちなどを感じていることと思います。そんな気持ちをコントロールするという目的で、自身のルーティンを作り実践してみてもいいのではないでしょうか。



参考文献

1) 島沢優子『世界を獲るノート：アスリートのインテリジェンス』株式会社カンゼン 2019

相談・質問等を下記メールアドレスにて受け付けます。

スポーツ科学センター：sports-edu-office@ml.n-fukushi.ac.jp