

試合前日に緊張して寝付けなかった。本番で緊張してしまい本来の力を発揮出来なかった。気合が入りすぎて空回った。キックオフと同時に心臓が口から飛び出しそうになって頭が真っ白になり、とんでもないミスをしてしまった。などなどせっかく練習で培ってきたものが、試合で生かされなかったこともあるかと思います。すごく効き目のあるおまじないがあるとか、この薬を飲んだら大丈夫！という選手がいたら教えてください。残念ながら無いと思います。

しかし選手によってはジンスをそれぞれ持っているかもしれませんね。例えばシューズを右から履くと調子が良いとか、勝負用のスパッツを履くと、ジンスとメンタルは別物です。今回は本番に強くなるためのアドバイスを中心に話を進めてゆきたいと思います。

メンタルは試合当日に何とかなるような物ではなく日ごろからトレーニングしなければ身につかないし、何より自分自身が意識しなければならぬものなのです。もちろん周りの人たちもそのサポートをする必要があるかと思ひます。そこでいくつかの方法を提示しますので、自分なりに考えて実行してみてください。

### 自分は何のためにサッカーをしているか理解しましょう

明確に答えられますか？ 個々人でいろんな意見が出ると思ひますが、自分で考えて答えられるようになりましょう。その上で目標を設定します。これは短期・中期・長期に分けて設定します。このように動機づけを高めることが必要となります。

### サッカーの競技成績は何によって規定されているか理解しましょう

一般に競技成績は技術・体力・精神力によって規定されますが、サッカーという競技に必要な技術や体力の内容を理解して、そのためにサッカーをする上で必要なことは何かを考えます。

### サッカーに必要な心理的スキルは何かを考えましょう

前回のコラムで紹介した12個の要素からサッカーに必要なものをそれぞれ具体的に場面を考えながら理解しましょう。例えば忍耐力ならば、どのような場面での我慢強さなのか具体的に考えてみましょう。

### 自分に欠けている心理的スキルは何かを理解しましょう

実力が発揮出来たときと出来なかったときがあったと思ひます。では何故そのような違いが出たのでしょうか？ その違いを分析して理解することが必要です。特に実力を発揮出来なかったときの条件を発見しましょう。

### 心理的スキルのトレーニング方法を作って実行しましょう

自分に欠けている要素は何かを明確にして、理解して、どのように克服すべきか考えます。そのための目標と方法を設定し、実行するようにしましょう。例えばリラックスする方法を具体的に(音楽を聴く・ゆる体操をする)プランを立てて実行に移してみましょう。

### 日ごろから注意しましょう

目標を確認します。試合のたびに結果に対する目標とプレイに対する目標(技術・体力・心理)を作って試合後には反省を忘れずに！ また、心理面のコンディショニングの基本は日常生活習慣にありますから、食事・睡眠・休養など規則正しく行いましょう。集中・リラックス・忍耐・イメージトレーニングなど試合に向けて気持ちを作ってゆきましょう。そして練習中も集中して試合をイメージしながら行うようにプレイ自体(動き)で発揮出来るようにしましょう。また、努力も自信につながりますから、秘密練習などで自分なりの練習方法を見つけましょう。

最後にサッカーノートをつけることです。誰に見せるわけでもなく自分自身の理解のために文章で残すことが重要です。反省が無いところに進歩はありません。練習の反省、試合の反省や課題をノートの中でチェックしてゆきます。ここでも技術・体力・心理の面で考えるようにしましょう。

今回はメンタルトレーニングの実際について触れてゆきたいと思ひます。(つづく)