

親と子のメンタルトレーニング

本番に 強い子を 育てる！

東海大学体育学部教授

監修 **高妻 容一**

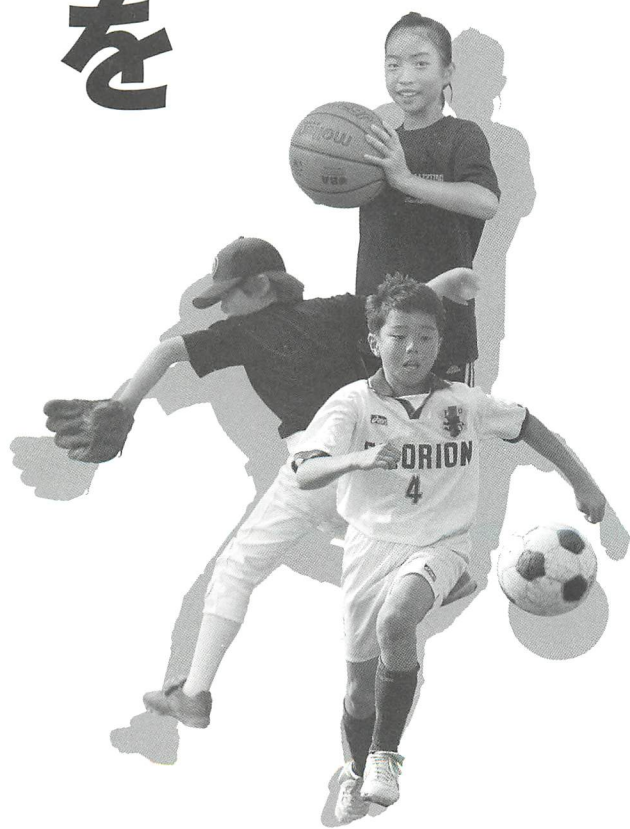
執筆 **加藤 力**



アスペクト

親と子のメンタルトレーニング

本番に 強い子を 育てる！



アスペクト

はじめに

本書を手にとっておられる方は、おそらくお子さんが何らかのスポーツをやっているかと思っています。お子さんはスポーツを楽しんでいますか。試合など本番で実力を発揮できていますか。

本書は、スポーツを楽しむ小・中学生たちに、お父さんお母さんを通じてメンタルトレーニングをご紹介しますと企図したものです。

メンタルトレーニングというとどんなイメージをおもちでしょうか。日本のスポーツ界で古くから言われている「心・技・体」。その「心」の部分を鍛えようというのがメンタルトレーニングです。

心を鍛えて強くなると、プレッシャーのかかる場面でも平常心でいることができるようになります。さらに、前向きな考え方や集中力を保つための心理的スキルを身につけることで、ス

ポーツの様々なシーンで実力を発揮できるようになります。

高校野球で球児たちがマウンド上に集まり、空を見上げたりお互いに笑顔を見せ合ったりする光景を目にしたことはありませんか。

あれもメンタルトレーニングのひとつ。緊迫した場面でリラックスし、気持ちを切り替えてバッターに集中するためのプログラムを実践しているのです。

メンタルトレーニングが様々なスポーツの現場に広がっていることを物語っていると思います。

そもそもメンタルトレーニングは、応用スポーツ心理学という学問から派生したものです。応用スポーツ心理学とは、長年にわたって蓄積されてきたスポーツ選手の心理状態などの科学的データを、どうすれば実際のスポーツの現場で活かせるのかを研究するもの。

メンタルトレーニングはその実践にあたり、世界的には「心理的スキルトレーニング」とも呼ばれ、ビジネス、教育、健康など、幅広い分野で独立した学問を形成しています。

日本では、応用スポーツ心理学を背景としていないメンタルトレーニングが普及するなど、

ちょっとした乱立状態にありますが、社会的にもかなり浸透してきました。

国際メンタルトレーニング学会の命により、日本における普及を目的とした「メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会」がスタートしたのが1994年でした。

現在では全国各地に支部ができ、毎月情報交換会が開催されるまでに至っています。参加される人も、中学高校チームの指導者や選手を中心に大学の体育会選手、プロスポーツ選手、一般のビジネスマン、お子さんを連れた保護者の方など、実に幅広い層に広がっています。その普及の拡大を肌で感じているところです。

若年層への広がりも近年では顕著になってきており、メンタルトレーニングをカリキュラムとして採用する私立中学も出てきています。

本書は、小さなお子さんをもつ保護者を対象にすること、とくにわかりやすさに留意しました。

章立ても、保護者の方により興味をもっていたために、どんな効果が期待できるかを観点に構成。メンタルトレーニングの概略を皮切りに、「やる気を高める」「プラス思考を育む」「気

持ちをコントロールする」「イメージを活用する」「集中力を高める」そして、保護者のためのメンタルトレーニングとして「親の役割について」ふれています。

また、メンタルトレーニングの範疇はんちゆうを超えたエッセンスも取り込み楽しく読んでいただくための工夫を凝らしました。

ご家庭で、保護者の方がコーチ役となり、楽しみながらお子さんのメンタル強化を図る。そんなシーンが生まれるとうれしい限りです。

Contents

はじめに	2
------	---

Chapter 1 メンタルトレーニングってなんだ？

心を強くするトレーニング	12
はじまりは、宇宙飛行士の訓練	14
大事な試合で力を発揮できない？	16
メンタルトレーニングは、魔法じゃない	18
いつでもどこでもトレーニング	20
メンタルトレーニングの目的	22

Chapter 2 やる気を高める

ほんとうのやる気とそのやる気	26
「好き」という根源的な力	28
内発的な動機づけを育むために	30
「好き」がわからない子供たち	32
夢と目標がやる気の原動力	34
子供のうちから目標設定の習慣を	36
目標と共に目的意識をもとう	38

プラス思考を育む

目標設定の立て方	40
目標の選手を見つけよう	42
練習日誌を書こう	44
練習日誌の書き方	46
スポーツ人生物語を書く	48
なぜ、プラス思考が必要なのか	52
プレッシャーの正体とは	54
すべてを前向きに考える	56
元気にあいさつする	58
セルフトークのトレーニング	60
日常の中のセルフトーク例	62
マイナス思考を退治するコツ	64
上を向いてプラス思考にスイッチ	66
家庭で簡単にできるマイナス思考退治	68
自信をつけるトレーニング	70
コミュニケーションをポジティブにする	72
親がプラス思考になる	74

Chapter
4

気持ちをコントロールする

セルフコントロールとは？・・・・・・・・・・・・・・・・78

お子さんの心拍数を知ってますか？・・・・・・・・80

音楽で気持ちをつくる・・・・・・・・・・・・・・・・82

平常心を取り戻す深呼吸・・・・・・・・・・・・・・・・84

セルフマッサージ・・・・・・・・・・・・・・・・86

心のウォーミングアップ・・・・・・・・・・・・・・・・88

リラクセーション・・・・・・・・・・・・・・・・90

リラクセーションプログラム例・・・・・・・・92

サイキングアップ・・・・・・・・・・・・・・・・94

サイキングアッププログラム例・・・・・・・・96

サイキアウト・・・・・・・・・・・・・・・・98

ガッツポーズとボーカルフエイス・・・・・・・・100

Chapter
5

イメージを活用する

イメージトレーニング・・・・・・・・・・・・・・・・104

イメージトレーニングの具体的な方法・・・・・・・・106

イメージは上達の近道・・・・・・・・・・・・・・・・108

練習日誌はイメージの素・・・・・・・・・・・・・・・・110

Chapter
6

集中力を高める

成功をイメージする	112
ケガをした時こそイメージトレーニング	114
イメージトレーニング用の映像をつくる	116

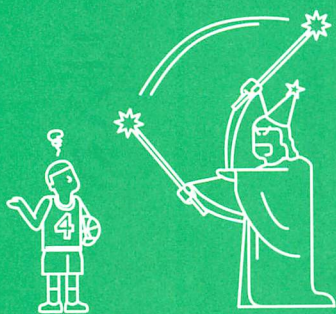
Chapter
7

親の役割について

日々集中した練習をする	120
パフォーマンスルーティーン	122
フォーカルポイント	124
集中力を高める呼吸法	126
声を出して集中を高める	128
親の役割について	132
子供に対してやるべきこと	132
子供に過剰な期待をかけない	134
他人の子供と比較しない	136
練習場では不平不満禁止	138
指導はコーチにまかせる	140
親の問題が急増している	142
あとがき	144
参考文献	148

Chapter 1

メンタルトレーニング ってなんだ？



心を強くするトレーニング

メンタルトレーニングという言葉を、スポーツの現場などでよく耳にするようになりました。これはどんなトレーニングで、どんな効果が期待できるものなのでしょうか。

メンタルトレーニングは、スポーツ心理学（スポーツ科学）から生まれたメンタル面強化のトレーニングのことを言います。

スポーツで実力を発揮できる条件のひとつとして、「心・技・体」のバランスがとれていることがあげられます。メンタルは「心・技・体」の中の「心」を指しますね。

技・体については、毎日の練習できたえているお子さんが多いことでしょう。では、心についてはどうでしょう。つい、忘れられがちですよね。

ところが、今、少年少女スポーツの現場でも、心の領域がもたらす影響の大きさについて注目されるようになってきました。

お子さんが何らかのスポーツをやっている方ならこんな嘆きを聞いた経験はありませんか。

「練習ではうまくいくんだけど試合だとダメ」

「本番になると緊張して実力を発揮できない」

「大事な試合になるとあと一步のところで勝てな

い」

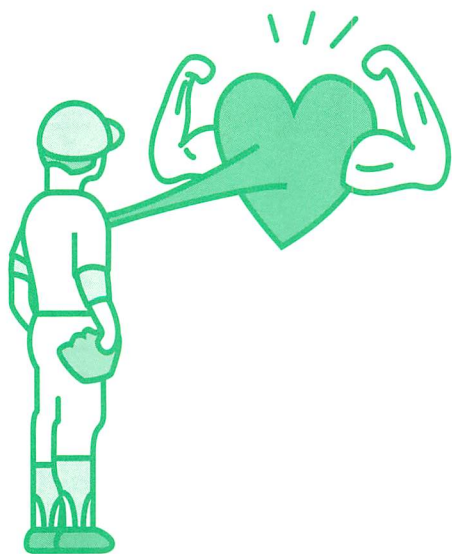
確かに、大事な試合になると緊張し過ぎたり、不安になったりでは実力を発揮できるわけではないですよ。どんな大事な試合でも、どんなにしびれる場面でも、確かな自信に支えられた、安定した精神状態を保つにはどうしたらいいのでしょうか。

それを可能にするのがメンタルトレーニングなのです。といっても、魔法のようにぱっとメンタルが強くなるわけではありません。筋力アップやスキルの習得に、毎日の地道なトレーニングが必要のように、毎日の積み重ねが大切となります。

まずは、心の持ちよう、考え方を変えることから始めましょう。それだけでもメンタル面はどんどん強くなります。子供のうちから、メンタルトレーニングのエッセンスを身につけさせることで、本番に強い子を育成することが可能です。

そして、その技術はスポーツだけでなく、受験

や発表会など幅広い分野で応用することができるでしょう。



はじまりは、宇宙飛行士の訓練

メンタルトレーニングの歴史は意外と古く、1950年代に旧ソ連で始まったとされています。当初は、宇宙飛行士に対するケア、つまり宇宙へ向かう際のプレッシャーや不安を解消するためのトレーニングとして活用されました。

やがて、旧ソ連のオリンピック強化チームが着目し、スポーツに応用するようになっていきます。メンタルトレーニングが奏功したかのように、1950年代後半から60年代にかけて、オリンピックでは旧ソ連がめざましい躍進を遂げます。

折りしもオリンピックが国威発揚の場として、

より熱い視線を浴びるようになった時期。旧ソ連の躍進を支えたと言われるメンタルトレーニングに耳目が集まり、瞬く間に東欧諸国に広がっていきましました。

西欧諸国に普及し始めたのは、1976年のモントリオール・オリンピックの頃と言われています。そして、1984年のロサンゼルス・オリンピックの前に、アメリカとカナダが本格的に導入。オリンピック本番で両国が大きな成果をあげたことで、その効用が世界的に知られるようになります。

日本では、1981年にメンタルトレーニングという考え方が導入されました。本格的に導入が始まったのは、1985年。ロサンゼルス・オリンピックにおけるアメリカ・カナダの成果に驚愕し、数多のスポーツ先進国の後を追うかたちで取り入れられていきました。

しかし、日本のスポーツ現場では、若年層から根性を主体としたハードトレーニングが長年幅をきかせてきました。結果、スポーツを科学的に捉えたメンタルトレーニングが受け入れられる素地はなく、普及までにはまだまだ長い年月を必要とします。

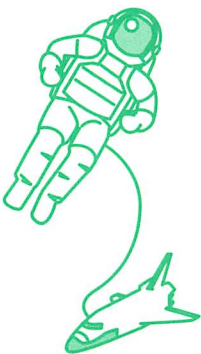
ようやく本格普及に入ったのが2000年のシドニー・オリンピック。日本の12競技団体がメンタルトレーニングを導入するなど、大きな飛躍を遂げます。

多くの先達者の研究・普及活動があり、長い年

月を経て着実に芽吹いていったと言えます。

また、日本スポーツ心理学会認定の「スポーツメンタルトレーニング指導士」という資格制度も2000年にスタート。2006年には、この資格をもつ指導士たちでつくる「スポーツメンタルトレーニング指導士会」という組織が発足。全国各地で研修会が行われるようになりました。

現在では、オリンピック代表などのトップアスリートだけでなく、大学の体育会や高校の部活動など、幅広い層及び様々なスポーツに広がっています。今後は、さらに若年層にまで波及し、日本のスポーツ環境を根底から支えていく存在になると思われます。



大事な試合で 力を発揮できない？

「大事な試合なのにやる気が見えない」「試合中、しよっちゅう集中がとぎれる」「緊張していつもの力が発揮できない」

そんな風にお子さんの試合を見ていてイライラした経験はありませんか。大事な試合になると緊張したり、集中できなかったり、いつもの力が発揮できないのはなぜなのでしょう。

スポーツの現場では、試合で実力が発揮できない理由を練習量に求めるケースがいまだに多くあります。

実力が発揮できなかったと、さらに厳しい練習

を課せられたり、緊張し過ぎや集中できないと試合不足とさらに気合を入れられる。

確かに厳しい練習を乗り越えようと、自信につながるし、精神的にも強くなったような気がします。でも、きつい練習に耐えたからといって、試合で自分の実力をフルに発揮できるとは限りませんよね。

例えば、試合前に緊張し過ぎてカラダが動けなくなった。頭の中がまっ白になって判断力が著しく低下した。

そんな本番で起きてしまう現象を厳しい練習で

抑制することができるのでしょうか。日本のスポーツ界の悪しき伝統のひとつとして、厳しい練習をして、苦しめば苦しむほどメンタルが強くなる、という考え方が根強くあるようです。

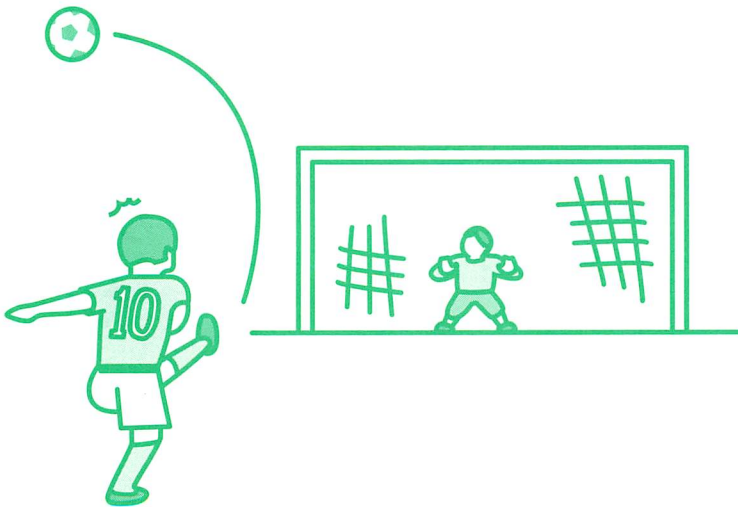
メンタルトレーニングでは、厳しい練習は、プラス思考ができていればこそ活きると考えます。厳しい練習にただ単に耐えているだけでは、メンタルが強くなるとは言えないということです。

もちろん、試合で実力が発揮できない理由をメンタルだけに求めるわけでもありません。

先のページで紹介したように「心・技・体」のバランスが大事。これまでなおざりにされがちだった「心」に、もっとフォーカスしてほしいという事なんです。

メンタルトレーニングの基本は、試合で自分の実力を120%発揮するための考え方。心のもちよう、ちょっとした考え方を变えることによって、

メンタルはみるみる強くなることを実感してほしいと思います。



メンタルトレーニングは、 魔法じゃない

トレーニングというものは、毎日コツコツと継続することで身になっていくものです。たった1日で体力が付いたり、突然技術が進歩したりはしません。

メンタルトレーニングも同じで、毎日の積み重ねが大切となります。試合前にこれだけやればOKという単純なものではありません。そんなものがあつたら、魔法になってしまいます。

メンタルトレーニングでは、最初に詳細な心理テストが行われます。テストによってその選手が心理的に強いのか弱いのか、プレッシャーに対し

てどんな影響を受けるのか、ピンチやチャンス時にどんな精神状態になるのか、選手の心理的特性を科学的に割り出していきます。

そうした結果をもとに、その選手にとって最適なトレーニングを実施していきます。そして、定期的に心理テストを行い、どれだけメンタルが強くなったかを明確にすることができるようになります。

メンタルトレーニングは、技・体の練習と同様に毎日行うもの。とくに、日常の生活の中でメンタルを強化するための心がまえがたくさんあります。

つまり、技・体の練習では「放課後にトレーニングする」というように練習時間をあえて設けるわけですが、メンタルトレーニングは、学校生活や家庭生活の中で日常的にトレーニングできるのです。その方法は後述するとして、毎日の中で習慣づけることで、効果が出るということを頭に入れておきましょう。



いつでもどこでもトレーニング

メンタルトレーニングは、技や体の練習と違い、いつでもどこでもできるトレーニングです。

例えば、朝起きた時に元気な声で「おはよう！」とあいさつしてみる。朝ごはんを食べる時、「いただきます！」と笑顔で言ってみる。

何だそんなことと思われるかもしれませんが、毎日のあいさつを明るく元気にしただけで、気持ちが前向きになるはずです。

これは、プラス思考になるためのトレーニングの基本。後のページで詳しく説明しますが、メンタルを強くするために最も大切な考え方のひとつ

なのです。

お子さんに元気なあいさつを強要するのではなく、親が自ら実践することで自主的に行動を促すのが理想です。

また、学校の休み時間や帰宅後のわずかな時間を利用して楽しみながらトレーニングすることもできます。

例えば、野球をやっている子だったら鏡の前でバットをかまえる格好をしてホームランシーンを想像してみる。サッカーキッズなら、フリーキックを決めるシーンを思い描きながら蹴る動きを体

現してみる。

夜、寝る時は、目をつぶりながら試合のシーンを思い浮かべるのもいいでしょう。いつもやりたいて思っていたすごいプレーも、頭の中だったら自由自在です。

このようなことは、メンタルトレーニングの心理的スキルのひとつ、イメージトレーニングです。詳細は後のページにゆずりますが、自分のプレーに対して、いつもいいイメージをもつということは、プラス思考にもつながる大切なポイントです。



メンタルトレーニングの目的

大事な試合など本番で自分の力をフルに発揮するためには、どんな心の状態になるのが理想なのでしょう。

ゾーンという言葉聞いたことはありませんか。一流のスポーツ選手がよく「ゾーンに入った」と自身のプレーをふり返ることがありますよね。

ゾーンとは、緊張感が高くもなく、低くもなく程よい状態に保たれ、試合に夢中になっていて、とてもわくわくしている。さらに気持ちは強く集中しているような、まさに理想的な状態です。

こうした状態の時、最高のパフォーマンスを発

揮しやすいと言われ、「ボールが止まって見えた」「ゴール前でスローモーションになった」「体が異様に軽く、シュートははずす気がしない」など、体験した人から様々な声が聞かれています。

スポーツ経験のある方なら、ゾーンを体験したことがあるのではないのでしょうか。

一方、緊張・興奮レベルが高過ぎると、焦りや力みを生み、逆に低過ぎると気分がのらなかったり、集中できなかったり。いずれも、パフォーマンスの低下につながります。

メンタルトレーニングは、どんなにプレッシャ

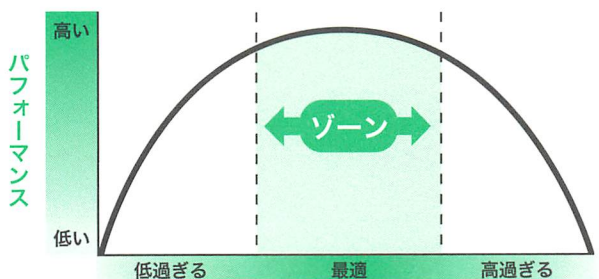
ーのかかる試合でも、最適の緊張・興奮レベルを保ち、理想的な心の状態にするためのトレーニングと言えます。そして、トレーニングの基本として、スポーツメンタルトレーニング指導士の資格保持者は、八つの心理的スキル（目標設定、リラクゼーション・サイキングアップ、イメージ、集中力、プラス思考、セルフトーク、セルフコンディショニング、試合に対する心理的準備）を指導します。

しかし、本書ではご家庭でお父さんお母さんが気軽にお子さんへのメンタルトレーニングにチャレンジできるように、「やる気を高める」「プラス思考を育む」「気持ちコントロールする」「イメージを活用する」「集中力を高める」と5つの目的を設定し、それぞれの目的を達成するための考え方と実践プログラムをご紹介します。

可能ならば、専門家の講習会をお子さんと聞き、

親子でトレーニングを試してみませんか？

まずは、一通り基本のプログラムを実施し、その後は試行錯誤をしながら、お子さんのオリジナルプログラムをつくり、強力な武器（心のテクニク）としてはいかがでしょうか？



緊張・興奮レベル

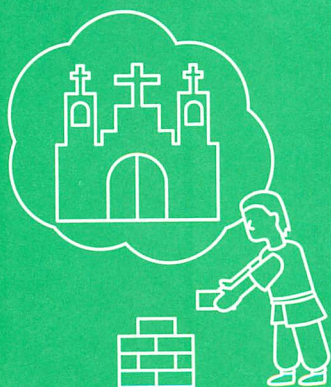
- ・気分がのらない
- ・飲まれる
- ・注意散漫
- ・萎縮する
- ・あきらめ
- ・おじけづき
- ・なげやり
- ・意気消沈

- ・一心不乱
- ・注意集中
- ・軽い緊張と興奮
- ・ワクワクとした感じ

- ・ろうばい
- ・あせり
- ・りきみ
- ・ガチガチ
- ・頭の中が真っ白
- ・カーッとして何が何だかわからない

Chapter 2

やる気を高める



ほんとうのやる気と うそのやる気

やる気を意味するモチベーションという言葉がスポーツの現場はもちろん、様々な領域で幅広く使われるようになってきました。

このモチベーションには、2種類あることをご存知ですか。ひとつは、内発的な動機づけ。「その競技が好き」「楽しい」「上達するのがうれしい」といった本人の心の中からわき上がってくる動機です。

もうひとつは、外発的な動機づけと言われ、「がんばればゲームを買ってもらえる」「怒られるからやる」「お母さんが悲しむからやる」など、外

からの働きかけによって誘発されたやる気のこと。

どちらの動機づけが強いのでしょうか。ご想像通り、内発的な動機づけの方が断然強く、継続性も高いのです。

最近刊行された話題の書『モチベーション3.0（ダニエル・ピンク著、講談社）』では、内発的動機づけに関する数々の実験データが紹介されています。

例えば、自由時間に絵を描いて過ごす幼稚園児を対象に行った興味深い実験があります。この実

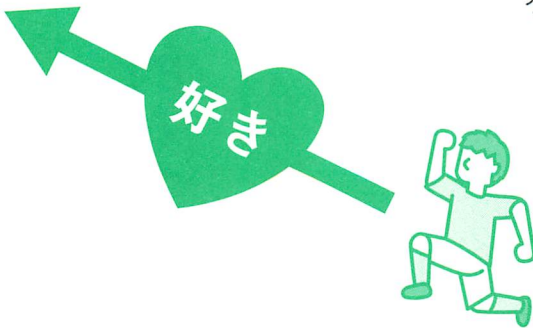
験では、絵に対する報酬として「よくできました」という賞状をもらえることがわかっているグループと知らないグループ、そして何ももらえないグループに子供たちを分け、それぞれの反応の違いを見てみました。

2週間後、賞をもらえることを知らないグループと何ももらえないグループの子供たちは、実験前と同じくらいたくさんさんの絵を同じくらい熱心に描いていたそうです。

ところが、賞をもらえることがあらかじめわかっており、その通りにもらえたグループの子供たちは、実験前より絵に対する興味を大幅に失い、絵を描く時間も格段に少なくなったというのです。

どうしてこのような結果になったのでしょうか。同書によると、交換条件付きの報酬は自律性を失わせるからとその理由を断言しています。

自律性、つまり人間には本来自ら考えて好きなように行動したいという根源的な欲求が強く備わっており、それを第三者のコントロールによって阻害されると、著しくやる気を失うということ。外発的な動機づけは、子供たちのやる気に水を差すことになるのです。何の気なしに親が外発的な動機づけをしてしまうケースが多いので、注意したいところです。



「好き」という根源的な力

やる気が長続きしない外発的な動機づけに対して、内発的な動機づけは継続性があり、成功の可能性を高めると言われています。

その内発的な動機づけの根源となるのが「楽しい」「その競技が好き」という心の底からわいてくる気持ちです。

それは、今やっているスポーツと初めて出会った時の気持ちそのものではないでしょうか。「おもしろい!」「楽しい!」「やってみたい!」そんな率直な気持ちこそ、子供の「初心」「原点」というものです。

スポーツに限らず、ひとつのことを続けていくと、必ず困難や壁にぶつかります。ケガで試合に出られなかったり、伸び悩みスランプ状態から抜け出せなかったり。そうした困難を克服する大きな原動力になるのが、「原点」に立ち返ることです。自分はなぜ、このスポーツに取り組んできたのか。それは、内申点上がるからでもなく、お母さんが喜ぶからでもなかったはずです。

一流選手ほど、「初心」や「原点」というものを大切にしています。それは、「原点」が厳しい練習を続け、様々な困難を克服する時の支えにな

ることをよく知っているからなのです。

ピカソは、子供の頃絵を描き始めると3日3晩止まらなかつたそうです。モーツァルトも同様、一度作曲に没頭すると我を忘れてしまう。イチロー選手が小学校の頃からバッティングセンターで毎日打ち込みをしていたというエピソードは、かなり有名な話ですよ。

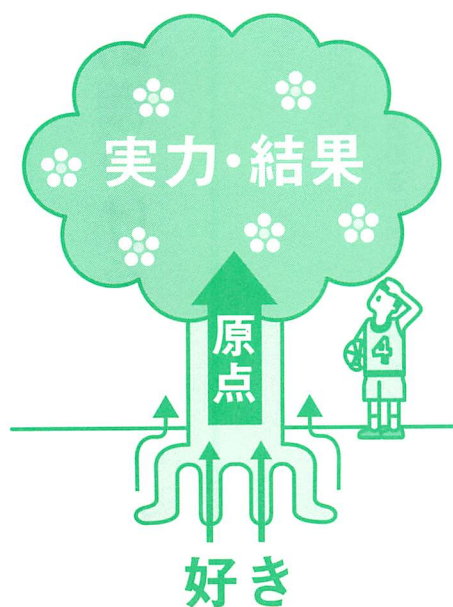
彼らを突き動かしているのは、何なのでしょう。「好き」という気持ちには、ものすごい根源的な力があるのだと思います。

また、「楽しむ」ということの捉え方も、一流選手は違います。楽しむというと、どんなイメージを思い浮かべますか。漢字の読み方の影響もあると思いますが、楽しむ＝楽（ラク）をするという印象をもつ子が多いです。

一流選手の「楽しい」には、つらく苦しい練習や壁を乗り越えて成長する自分、目標に至るプロ

セスや達成の喜びなどの要素も入っているのです。本来の充実感に近いイメージでしょうか。

「好き」「楽しい」そんな内発的なモチベーションをもち続けていくことが、メンタルトレーニングの大きな目標のひとつです。



内発的な動機づけを育むために

子供の「好き」を導くサポート、つまり内発的な動機づけを育むために大切なポイントは何でしょうか。単純にこうすればOKというものはないですが、やはり褒めるということが重要になります。

欠点ばかり言われると、人間はどうしても心の耳を閉ざします。その後何を言われても説教に聞こえてしまいます。しかも、頭の中に不安が広がり「ミスしたら怒られる」というマイナスイメージを植え付けてしまう恐れがあります。マイナスイメージは、挑戦や行動を妨げるので百害あって

一利なしです。

子供を褒めるにあたってポイントは2点あります。

子供は鋭いので、偽りの賞賛はすぐに見抜きます。手放しでの褒め過ぎは逆効果となるでしょう。大切なのは、具体的に褒めること。少しオーバーなくらい詳細に伝えてもいいのではないのでしょうか。

サッカーを例にとれば、「前半7分に右サイドで相手ディフェンダーにはさまれた時の突破はよかった。とくに右足キックフェイントの後の上半

身の使い方が素晴らしかったね」というようなディテールを褒め言葉に付け加えてみてくたさい。「よく見てるなあ」という喜びを喚起することができはらずです。

もうひとつは、『やればできるー』の研究』（草思社）の著者でスタンフォード大学教授のキャロル・S・ドゥエックの研究が明らかにした点に注目です。

ドゥエックの研究によると、頭がよいと褒めるより努力や取り組み方を褒める方がいいのだそうです。「頭がいい」と褒められる子供は、頭がよくないと思われないように、新たな挑戦を拒む傾向があるらしいのです。

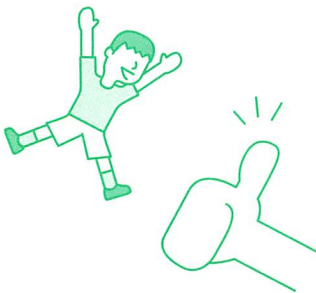
これは、スポーツにもあてはまりそうです。あくまで流した汗を賞賛するべきで、才能を褒めたたえるのはやめた方が賢明ということですね。

私たち親世代は、子供の頃から根性論を土台に

スポーツをやってきた世代です。練習中に一切水が飲めなかったり、ミスすると罵倒されるのも日常茶飯事。いつも欠点に目を向けられてきたせいか、どうしても子供の欠点にフォーカスしてしまいがちです。

試合を見ていても、悪いところばかりに目がいきイライラ。帰宅後もついダメだったことばかり指摘してしまいます。今日からは子供の長所、よいプレーに注目してみましょう。

そうすれば、子供たちが生き生きとスポーツを楽しむ姿が見られるようになることでしょう。



「好き」がわからない子供たち

先のページで「好き」ということの根源的な力について述べました。このことについて、もう少し考えてみたいと思います。

好きなことに没頭する例として、ピカソやモーツァルト、イチロー選手の名をあげました。彼らは努力をしているという意識がないのではないのでしょうか。

「やらなければ」「がんばらなければ」「そんな意識もないのかもしれない。ただひたすら、心の内からわき上がる気持ちのおもむくままにやり抜く。」

別に天才に限ったことではありません。近くの公園でいつも黙々とリフティングをやっているサッカー少年、校庭でいつも決まった時間にシューティングをしているバスケットボールキッズ。みなさんの周りでもいませんか。

レベルは違うけれど、みな同じです。「好き」というやる気の踏み台を心に秘めたアスリートなのです。

ところが、最近自分の「好き」なことがわからないという子供が多いような気がします。

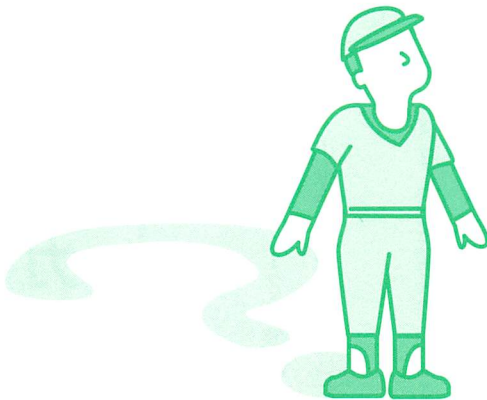
スポーツの現場でも、コーチに「どう思う?」

と意見を促された時、自分の正直な気持ちより、
どう言えばコーチに褒められるかを考えながら答
える子供が多い。自分の気持ちより空気を読む方
が先決という感じでしょうか。

試合中にチラチラとお母さんを気にしている子
もそうです。価値感の軸が自分の内側にできず、
常に他人の嗜好に依存してしまう。その対象がお
母さんから友だち、世間、社会などに変わってい
くだけで、自分軸ができないまま年を重ねていく。
そんな大人が多いような気がします。

自分の「好き」なことがわからないと、いつま
でたってもやりたいことが見つからず、目的意識
のないモチベーションの低い人生になってしま
います。

そうならないためにも、小さなうちから外発的
な動機づけをやめ、「好き」を導くサポートをして
いききたいものです。



夢と目標がやる気の原動力

一流アスリートのほとんどは、子供の頃から大きな夢をもっていました。例えば、ボストン・レッドソックスの松坂大輔投手のエピソードが有名です。

松坂選手は、小学校の卒業時に三つの夢を掲げ、みんなの前で公言したらしいのです。その三つとは「甲子園に出て優勝する」「ドラフト1位指名を受ける」「100億円プレーヤーになる」というもの。

年俸こそまだ100億円には達していませんが、ボストンに移籍する際、ポスティングで60億

円、契約内容が6年61億ですから、120億円のお金を動かしたわけです。小学校の時に公言した夢をほぼ実現したのです。

松坂選手だけではありません。各競技で活躍するトップ選手のほとんどは、小学生時代に現在の自分の姿を夢見ていました。まず、思ふこと。目指すこと。それが大切です。

現状とのギャップがあり過ぎる大きな夢は意味がないという人もいますが、メンタルを強くするために、夢は大きいほど効果があると思います。とてつもない夢をもち、それを達成した時の自分

を思い描いてわくわくする、すべてはそこから始まるのです。

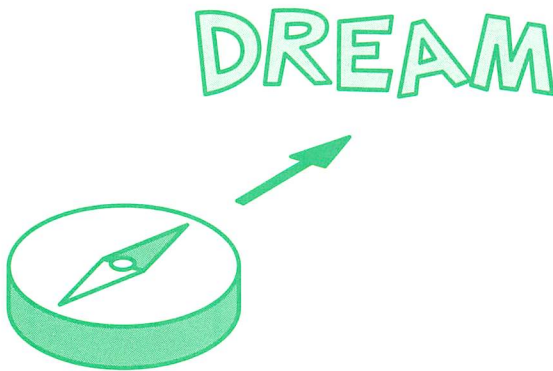
わくわく感は、行動力を促す大切な感情です。しかし、夢をもっただけではいけません。その夢を実現するために今、何をやるべきか。はっきりとした目標を設定する必要があります。

夢のような目標から、30年後の目標、10年後の目標、5年後の目標と現在に近づけていき、「トレンメンバーに選ばれる」「レギュラーになる」など、いちばん身近な目標につなげていくのが基本です。

お子さんが自ら目標設定を楽しめるように、お父さんお母さんもしっかり目標設定をしてはいかがでしょうか。

お父さんだったら「5年後に部長になる」→「1年以内にプロジェクトを立ち上げる」→「そのために朝早く起きて勉強する」など。

お母さんだったら「5kgダイエットする」→「毎朝ジョギングする」なんていうのもありかもしれません。家族みんなで楽しく目標設定すること、お子さんの自発的な姿勢を促します。具体的な目標設定のやり方については、後のページで紹介しています。



子供のうちから 目標設定の習慣を

目標設定は、やる気を高める上でとても大事な
ことだと述べてきました。とくに現代社会におい
ては、今後ますます重要性が増していくでしょう。

もうさんざん言われていることですが、現代は
とてつもなく情報過多の時代です。総務省の「情
報流通センサス調査」によると、世の中の情報流
通量は、2000年頃から増加し、とくに自ら選
択することができる情報、いわゆる「選択可能情
報量」は急激に増加しています。しかし、どれだ
け情報量が増えようと、人間が処理できる量は
決まっているのです。

世の中にあふれる膨大な情報の中から、自分が
受信している情報はどんなものなのでしょう。そ
れは、自分が関心をもっていること。あたり前で
すね。逆の言い方をすると、自分が関心をもつて
いること以外の情報は、すべてスルーしてしまう
傾向があるのです。

これは、「カラーバス効果」という考え方に基
づいています。カラーバス効果とは、例えば朝出
かける前に「今日は赤」と心に決めると、出勤途
中や外出先でやたらと赤いものを目にするという
現象を言います。

心の中で意識することが認知につながるのですね。暮らしの中でも経験がありませんか。「やせたい」と思ったとたんエステの広告がやたらと目につく。「子供の成績が気になる」と、塾のチラシが目飛び込んでくる。

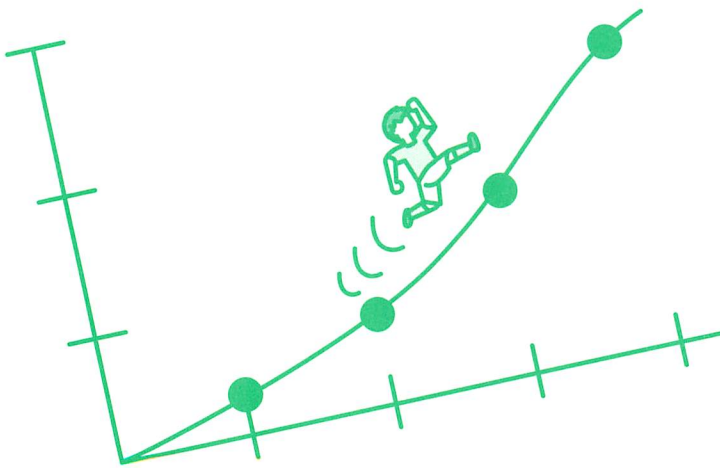
人間の意識、思うことのすこさを感じないわけにはいきません。目標設定するということは、そうした人間の検索機能をフルに発揮することにつながるのです。

例えば「Jリーガーになる」と強く思った時から、それに類する情報が自然と入ってきて、そのための行動が促されていく。

目標設定は、情報過多の時代を生きる羅針盤なのではないでしょうか。無目的に暮らしている人と比べるとその情報量の違い、ゴールへ向かうスピードは歴然とするでしょう。

子供の頃から目標設定をする習慣を身につける

ことで、大きなアドバンテージにつながると思います。



目標と共に目的意識をもとう

10年、20年先の目標は、わくわくするような大きな夢を。それを実現するための目標を設定し、毎日やることを明確にすると先に述べました。

しかし、毎日やると決めたことを守るのは大変、というお子さんもあることでしょう。そんな時は、最初から高い目標を設定するのではなく、簡単にできる低い目標から始めるのがコツです。

例えば、朝起きてポストから新聞を取ってくる。そんな簡単な目標から始めてもいいのです。大切なのは、自分で決めた約束をきちんと守らすこと。守れないと、毎日「あー、今日も守れなかった」

という自分に対する残念な気持ちが積み重なり、自信の喪失につながります。

毎日守れている自分を認識することで、自信がついてくる。自信は、次の目標を達成するための大切なバネになります。夢は大きく、直近の目標は少し低めに設定するようアドバイスしてあげましょう。

また、目標に立ち向かう時は、目的意識をもつことが大切となります。そのことを理解していたために、目標と目的に関する有名な訓話がありますのでご紹介します。

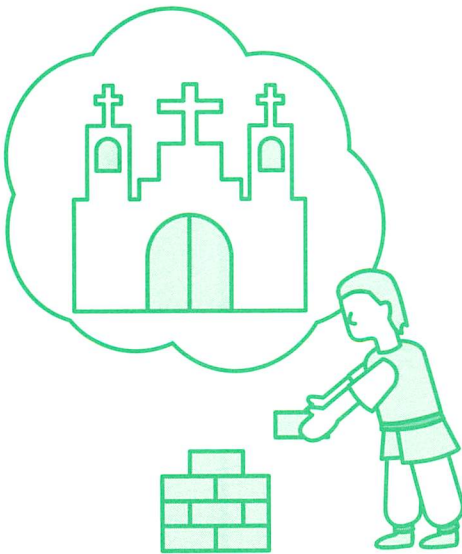
中世のとある町の建築現場で3人の男がレンガを積んでいました。そこを通りかかった人が「何をしているのですか?」と男たちにたずねました。すると、一人目の男は「レンガを積んでいる」と答えました。二人目の男は「食うために働いている」と言いました。そして、三人目の男は「町の人々を救う大聖堂を建てている」と答えます。

工期までに自分の担当区域のレンガを積み上げるという目標は、3人とも同じです。しかし、目的は違いますね。一人目の男は目的をもっていません。二人目の男の目的は、暮らしていくこと。三人目の男はどうでしょう。人々の役に立ちたいということが目的となっています。

誰がいちばんモチベーションが高いか、おわかりですね。レンガ積みという作業を何の目的もなくやったら単調でとてもきつい仕事です。しかし、それを人の役に立つためと考えることで、と

ても大きな意義を見出すことができるのです。

まず、大きな夢をもつことの意味がまさにそれです。例えば「プレミアリーグでプレーする」という夢をもったサッカーキッズは、今日やっている単調なダッシュやパス練習もすべてがプレミアにつながっていると考えられます。お子さんが単調な練習を嘆いた時は、そんな話をしてあげてください。



目標設定の立て方

まず、ノートなどの用紙に左のような表を書いてください。そして、空欄をうめていきます。夢のような目標から書き入れましょう。これは、躊躇なくどこでかい夢を思い浮かべてください。

よく現状の自分のレベルに合わせて遠慮がちな目標を立てる子がいいますが、今の自分はまったく関係ありません。大切なのは、今日からどんな未来を目指すのかです。

そして、その大きな夢を実現するための目標を未来から現在へと記入していきます。この時、ただ書くのではなく、目標を達成した最高にかっ

こいい自分を思い描き、わくわくしながら書くよう指導してあげるといいでしょう。

おそらく、小学生だとすぐに書けないと思います。なぜなら、そんなこと考えたことがないというのが普通だからです。逆にスラスラ書けたという子は、すごいです。いつも、自分の将来像や夢について考えている証拠だからです。

オリンピックや世界選手権で活躍しているトップアスリートのほとんどは、子供の頃から現在の自分の姿を思い描いていました。

今、夢や目標をスラスラ書けるお子さんは楽し

目標設定の例

夢のような目標	W 杯で優勝する
50 年後の目標	J リーグチームのオーナーになっている
30 年後の目標	日本代表の監督になっている
10 年後の目標	日本代表に選ばれている
5 年後の目標	U-16 の日本代表に選ばれている
4 年後の目標	地元の弱小中学を県優勝に導いている
3 年後の目標	県のトレセンに選ばれている
2 年後の目標	市のトレセンメンバーになる
1 年後の目標	県央大会で優勝する
今年の目標	年間で 30 ゴール決める
半年後の目標	リフティング 1000 回突破
今月の目標	今月の市内大会で 5 ゴール決める
今週の目標	ミドルレンジからのシュートを磨く
今日の目標	必ずドリブルで仕掛ける

みですね。あまり書けないという子でも、がつかりしなくても大丈夫です。今日から始めればすぐに書けるようになります。

お父さんお母さんもいっしょに楽しく目標設定すると、お子さんもやりやすくなると思います。

目標の選手を見つけよう

子供にとって、憧れの選手の存在はいつの時代も大きなものです。お子さんには、そんな憧れの選手がいますか。

今や世界各国の様々なスポーツをテレビで見られる時代です。野球ならメジャーリーグ、サッカーならセリエAやプレミアリーグ、バスケットならNBA。憧れの対象もワールドワイドに広がっていることでしょう。

お子さんに憧れの選手がいたら、子供部屋にその選手のポスターを貼ってあげたり、プレーシーンを集めたDVDをいっしょに見たりして徹底

的に研究しましょう。

研究のポイントは、プレーだけではありません。プレーに入る時の動作やクセを頭に刻み込んでしましましょう。一流の選手は、プレーにのぞむ時一定の動作をしませんか？

その選手の動作やプレーを頭の中でリアルに再現するよう提案してみてください。最初はうまくイメージできないかもしれませんが、何度もやっていくうちにだんだんと鮮明になっていくはずですよ。慣れてきたら、自分自身も登場させるようアドバイスしてください。ライバルとして対戦しても

いいし、チームメイトとして協力しあってもいいでしょう。わくわくして、自分のプレーもレベルアップしたような気がするはずです。

憧れの選手を頭の中でより身近な存在にしたら、今度はなぜその選手が好きなのか、どこがすごいのか、いっしょに考えてください。小学校の低学年では、自問自答するのが難しいかもしれませんが。その場合は、親御さんが質問するかたちで行うといいでしょう。

そして、どうすればその選手に追いつけるのか、何が足りないのかを、自分自身で考えるきっかけを与えてあげてください。そう、憧れのままにしておくのではなく、お子さんの目標の選手にしてほしいのです。

いつか同じステージに立つことをリアルに思い描く。そのわくわく感こそ、やる気の原動力になるのです。



練習日誌を書く

練習日誌は、メンタルトレーニングにおいてとても重要なメソッドです。なぜならば、日々の目標を設定し、それがどの程度達成できたかを確認し、翌日の目標を設定するためのものだからです。

例えば、学校の成績のよい子はどうでしょう。毎日「予習」や「復習」をしているのではないでしょう。スポーツの世界でも、トップ選手ほど今日の練習の「復習」と明日の練習の「予習」をしているはず。

今日の試合で負けたら、なぜ負けたのかを反省し、自分に足りなかったことを見つけ、明日に活

かす。つまり、たとえ負けたというマイナスの事実があったとしても、それをプラスに転化していくことができるのです。

練習日誌は、その針路を示す役割を果たします。そして、自分が今夢に向かう上でどのへんを進んでいるのかを確認するものでもあります。事実、メンタルトレーニングでは練習日誌を「ログブック（航海日誌）」と呼びます。

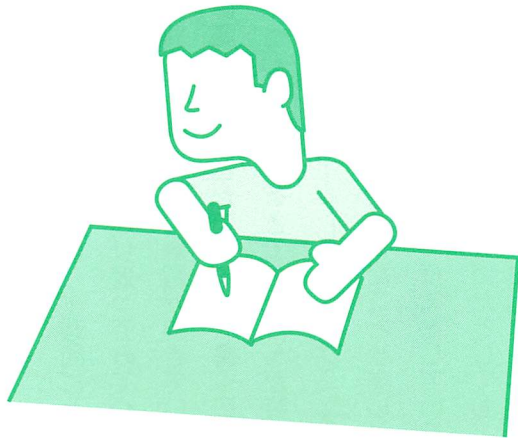
毎日欠かさず練習日誌をつけていれば、調子がよかった日はどんな心の状態だったか、どんな練習をしていたのか。逆に調子の悪かった時はどう

だったかをふり返る際、とても大事な参考資料になるはずです。それは自分の実力を発揮するためのデータベースをつくることになります。

さらに言えば、過去の日誌をふり返り、あの時のプレーはもっとこうするべきだったと、あれこれ思いをめぐらすことは「イメージトレーニング」にもつながるのです。

このようにメンタルトレーニングでは、練習日誌をととても重要視してしていて、「練習日誌をつけていなければメンタルトレーニングをしているとは言えない」とまで評されています。

小学生で練習日誌を書いているという子はまだ少ないと思います。だからこそ、今始めれば、ライバルに大きな差をつけるチャンスになることでしょう。



練習日誌の書き方

基本的に練習日誌は、過去をふり返るためのものですから、その時の状態がひと目でわかるようにしたいものです。余計な感情を抜きに、なるべく客観的に比較できるよう各項目ごとに5段階評価で記入してください。これなら、長い文章を書く必要もなく、比較的簡単に記入できて毎日続けることが可能だと思います。

そして、「こういう精神状態の時はうまくいく」「試合前はこんな練習をするとうまくいく」など、自分なりの成功法則を得るきっかけにしてほしいと思います。

この主要項目の5段階評価は、1週間ごとにグラフにしてその週の練習をふり返ってみてください。目標や試合で勝つための練習ができているかの評価・確認をすることができます。書くことが苦手なお子さんは、慣れるまでお母さんが質問するかたちで記入をサポートしてあげてください。フリースペースには、よかったことや楽しかったことを中心に書きましょう。反省をしているうちにネガティブな記載が多くなったとしても、最後をポジティブなことで締めるようにして前向きな姿勢を保つようになります。

お父さんお母さんが記入する欄を設け、激励や感想などのコメントを返していけば、お子さんが

毎日続ける励みにもなることでしょう。

<練習日誌の書き方>

20××年 ○月 △日 メンタルトレーニングを始めて ◇日目

今日の目標：シュートの入る確率を上げる。そのためのシュートもトレーニングある。

項目	評価	コメント
今日の目標を達成できたか	4	練習後にシュート練習も100本やった。
メンタル面はどうだったか	5	集中して練習できた。
技術面はどうだったか	4	まだシュートの入る確率が低い。
体力面はどうだったか	3	体力面の練習もあまりしなかった。
監督・コーチに対しては	5	素直に話が聞けた。
練習時間はどうだったか	4	2時間の練習の内容がよかった。
食事	3	昼は牛乳、ししがコーラも飲んでしまった。
シュート練習	5	100本打ったが、まだ入る確率も高められる。
オフェンス練習	4	いい練習ができた。
ディフェンス練習	4	好きではない練習なので気持ちが入りきらなかった。
今日の上達度は	3	監督の話がよく理解できた。
その他：プラス思考度	5	一日中プラス思考ができるようになってきた。
その他：コミュニケーション	4	チームメイトとのいい会話ができた。
明日の目標：		シュートの入る確率も高める

自由に何でも書いてみよう

今日の練習は、楽しかった。最近、プラス思考になったので、今まで嫌いだった「ラントレ」もやるのが楽しくなってきた。前は、やる前から「いやだ」「きつい」と考えていたのが、きついから体力がつかし、これをやっておいたら試合での勝り合いで負けることがなくなると気づいた。今日は、メンタル面がつよくなってきたと感じた。

お母さんからひと事

監督の話を素直に聞けたんだね。えらいぞ！

シュート練習すごいね。この調子で明日もがんばろう！

スポーツ人生物語を書く

将来の目標をわくわくしながら思い描き、やる気をぐんと高めるプログラムがこの「スポーツ人生物語を書く」です。小学校低学年だと難しいかもしれませんが。高学年から中学生におすすめのプログラムです。

最初に自分の引退セレモニーをイメージします。一流選手の中でも、とくに人気のある選手は引退する際に華々しい引退セレモニーを行いますね。古くはミスタープロ野球長嶋茂雄、最近では西武、巨人、オリックスで活躍した清原和博選手のセレモニーが多くの人々を感動させました。

例えば、野球選手だったらスタジアム、バスケットボールの選手だったらコートの上に立ち、スポットライトを浴びているという感じです。

そこに司会者（タレント？ アナウンサー？）それも想像してください）が現れ、お子さんのこれまでのスポーツ人生を語ります。そして、自らのスピーチ。静寂の中、割れんばかりの拍手がわき起こります。

あたたかい歓声の中で語られていく、波乱に満ちたスポーツ人生。そのスポーツを始めたきっかけからいきましょう。なぜ、やりたいと思ったの

でしょうか。初めて練習に参加した時の気持ちは覚えていますか。

続いて、現在です。今、練習は楽しいですか。どんな仲間がいますか。どんな目標に向かってがんばっていますか。

そして、未来へ。中学に入ったら部活とクラブチーム、どちらを選択するのでしょうか。高校時代はインターハイで大活躍、大学時代、ユニバーシアード代表時代、実業団時代、日本代表、アジア大会、世界選手権、そして、オリンピック・・・

お子さんが一人で書いていくのが難しい場合は、お父さんお母さんがインタビュアーとなって質問し、それに答えるかたちで進めるとうまくまとまると思います。

あるいは、引退式の様子や現役最高の時、例えばオリンピックで金メダルを獲った瞬間などを絵にするだけでもいいでしょう。

大切なポイントは、希望あふれる明るい未来を想像すること。ハッピーな選手時代を過ごし、たくさんの人々に祝福される引退式をプロデュースしてください。



プラス思考を育む



なぜ、プラス思考が必要なのか

スポーツで実力を発揮するためには、プラス思考の方が断然有利です。その理由を探るために、マイナス思考のスパイラルを考察してみましよう。

マイナス思考の端緒は不安です。不安→考え始める→心配→より考える→不安感が強くなる→悩む→ため息が出る→呼吸が乱れる→プレーに集中できなくなる→ミスをする→ミスをしたことが頭に残る→またミスをしたらと考え始める→ますますマイナス思考になっていく……

これでは、スポーツどころではありませんね。

スポーツに限らず、学校や家庭生活の中でも、不安や消極性、弱気、やる気のなさ、不平不満など、マイナス思考が誘発する心理状態は、様々なトラブルの元を生み出します。

これを払拭^{はらいつく}するためにも、小さい頃からしっかりとプラス思考を育みたいものです。では、メンタルトレーニングで言うプラス思考とは、どんな心の状態なのでしょう。

それは、やる気がある、積極的、前向き、のっている、燃えている、自信がある、余裕がある、楽しい、面白い、わくわくする、というような状

態です。

ここで、P22で紹介したメンタルトレーニングの目的をふり返ってみましょう。メンタルトレーニングの目的をごく簡単に言くと、ゾーンの状態にすることです。

ゾーンとは、緊張感は高くもなく、低くもなく程よい状態に保たれ、試合に夢中になっていて、とてもわくわくしている。さらに気持ちは強く集中しているような、まさに理想的な状態です。

こうした状態の時、最高のパフォーマンスを発揮しやすいと言われているわけです。先述したプラス思考の心の状態は、まさにゾーンそのもの。つまり、ゾーンに入るにはプラス思考でいるのが前提なのです。それゆえに、メンタルトレーニングでは、プラス思考を非常に重要視しています。

普段マイナス思考の子が、試合の時だけプラス思考になることは考えられません。普段の生活の

中でプラス思考になるトレーニングを心がけることが大切です。



プレッシャーの正体とは

スポーツの現場で、マイナス思考を引き起こす大きな要因となっているのがプレッシャーです。

プレーヤーは、プレッシャーがかかる場面になると、「不安」「心配」「あせり」「迷い」などのマイナス思考が起こり、呼吸の乱れや筋肉の動きに微妙な変化をもたらします。

そうになると、身体の動きがぎこちなくなり、信じられないミスを誘発します。そのミスによってさらなる「不安」や「あせり」が生まれ、失敗イメージが頭に焼きついてしまいます。

ついには恐怖感まで出て、イップス（パフォー

マンス恐怖症）と言って身体が動かなくなる現象まで引き起こす可能性があります。

こうしたプレッシャーは、なぜ感じるのでしょうか。ひとつの要因として、結果を考え過ぎるということがあげられます。

例えば野球で二死満塁のチャンス。5万人の大観衆が見守る中でバッターボックスに入ることイメージしてください。

ここで結果にばかり気持ちがいつてしまうと、必ず「打てなかったらどうしよう・・・」という不安が頭をもたげます。結果は考えず、目の前の

一打に気持ちを集中することが大切です。

また、重圧のかかる場面でどう考えるかによって、プレッシャーが敵にも味方にもなります。先の場面、二死満塁でバッターボックスに入る際「ヒーローになるチャンス！」と考えられれば、プレッシャーも大きな味方になるはずです。

同じ状況でもプレッシャーを感じる人と感じない人がいます。その人の考え方が、プレッシャーを軽くする上で、とても重要なのです。プレッシャーは、自分の考えがつくっているのですね。

日頃からお子さんに、プレッシャーのかかる状況を想定して、質問してみてください。例えば、バスケットボールをやっているとしたら、「残り3秒で同点、あなたがフリースローを打つことになったらどう思う?」

どんな答えが返ってくるでしょう。「はずしたらどうしよう」だったら「ヒーローになるチャン

ス！」と考えられるように、お子さんの思考をプラス変換させましょう。



すべてを前向きに考える

プレッシャーは、結果を考え過ぎることから生まれる「不安」「心配」「悩み」など、ある種の圧迫感にとらわれた状態。自分の考え方や気持ちがつくっていると先述しました。

つまり、何が起きようとどんな状況になろうとも、前向きに捉えられればすべてがプラスの出来事になるのです。

お子さんがミスやケガで落ち込んでいたら、気持ちの前向きになるような言葉をかけることが大切です。

例えば、チームの負けを決定づけるミスをおか

した。がっくりと落ち込むところです。しかし、落ち込んでいてもミスした事実は消えませんし、落ち込んだままだと、またミスをしてしまいかねません。

ミスをしたら「よかった、ミスしたからこそ自分の欠点を見つけたんだよ」と声をかけてあげたらどうでしょう。ミスした事実を前向きに捉えることで、気持ちを切り替えることができるのではないのでしょうか。

監督やコーチに怒られた時も同じです。「おかげでどんな点を直したらよいかわかったでしょ

う」と子供が監督やコーチに感謝の気持ちをもつよう促せば、不平不満を抱かずにすみます。

ケガしても考え方次第です。自分の不運を嘆いていたら、ケガはアンラッキーな出来事です。が、「この機会に戦術について勉強しよう」など、新たな目標設定をすればケガもラッキーなことに変わるのです。

もし、お子さんがミスやケガなどで落ち込んでいたら、積極的に声をかけて考え方を変えることを指南してみてください。



元氣にあいさつする

プラス思考になるためのトレーニングは、日常生活の中でたくさん見出すことができます。誰にでもできて今日から始められる基本があいさつです。マイナス思考の子にかぎって、あいさつをしなかったり、ボソボソと小さい声で申し訳程度のあいさつだったりします。

まず、朝起きたらニコニコ笑みを浮かべて、なるべく大きな声で「おはよう！」とあいさつしてみよう。何となく、明るく楽しい気分になるはず。

これをお子さんに強要するのではなく、親御さ

んが自ら実践してみることが大切です。その中で、気持ち明るく切り替わることを実感してほしいのです。

自ら実感していると、より明るく楽しいあいさつが自然とできるようになり、お子さんも自ら実践したくなると思います。

朝の登校班でも、集合場所に行ったらみんなに元気な声で「おはよう！」。学校に着いても同じです。明るさや前向きな姿勢は、どんどん伝染していきます。元気なあいさつを広げるよう提案してください。

メンタルトレーニングでは、このあいさつの仕方
方を「呼吸法」や「コミュニケーションスキル」
として指導します。□から出る言葉や会話のすべ
てを「強い呼吸（元気なあいさつ）」「語尾が上
がる呼吸」で試してください。

例えば、「おはよー!」「こんにちはー!」とい
うように元気よく強い呼吸で、心の底から気持ち
のいいあいさつをする習慣をつけることが、プラ
ス思考のトレーニングにもなるのです。

また「ありがとう」も、プラス思考を育む上で
とても大事な言葉です。どんなに小さなことでも、
「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えると、気持ち
がすっきりと前向きになります。

会話の端々に、すべてのリアクションに、+「あ
りがとう」を習慣づけると、マイナス思考の元凶
である不平不満が消え、家庭内に気持ちのいい空
気が広がります。



セルフトークのトレーニング

セルフトークとは、簡単に言うと自分自身と会話する自己会話（ひとり言）のことです。巨人やメジャーリーグのピレーツで活躍した桑田真澄投手は、マウンド上でボールに向かって何やら語りかけていましたよね。あれもセルフトークの一種です。

自分に向かってポジティブな言葉をかけることで、不安な気持ちをプラス思考に切り替えられるなど、心をコントロールするのに役立ちます。

野球のピッチャーだとしたら、スコアリングポジションにランナーを背負った場面で「いける

ぞー」「俺なら抑えられる！」などと、自分を奮い立たせるわけです。高校野球などでもよく見かける光景ですよ。

このセルフトークは、試合や練習だけでなく、毎日の生活の中に取り入れ習慣化することでより効果があがります。

例えば、お子さんが朝起きた後の洗顔時、鏡の前で「今日もやるぞー！」などと自分に語りかけるように言ってみてください。朝からプラス思考になれるでしょう。

家を出る時も「学校を変えてくる！」など、気

合のつぶやきで全身にやる気をみなぎらせるようにさせます。

そして、事あるごとに「自分はいまい!」「俺ならできる!」「世界一だ!」「勝てる!」などのセルフトークを繰り返して、口に出る言葉や会話をポジティブなものにしましょう。

これを習慣化することが大事です。習慣化することとは、意識的ではなく無意識に行動できるということ。セルフトークの習慣化は、プラス思考を育む大きな原動力です。

また、練習や試合中、チームメイトに文句や不満ばかり言っている子がいますが、声かけや声出しもポジティブなものにしたいものです。

もちろん、家庭内でも親御さんが率先してポジティブトークを実践してほしいですね。24時間、家の中を前向きな言葉でうめつくす。そのくらいの強い気持ちで取り組んでください。



日常の中でのセルフトーク例

セルフトークは、プラス思考で楽しく、元氣よく行うことが基本です。先に紹介したように、日常の中でお子さんが自然にセルフトークできるようにするなど、あたり前のように習慣化させていきたいものです。

セルフトークは、自分自身と会話する（ひとり言）という意味ですが、頭の中で考える自己会話のほか、実際に声を出す場合にもあてはまります。自分に対する自己暗示として、気持ちを切り替え感情をコントロール。自分の気持ちを楽しくすると同時に友達やチームメイトなど他人の気持ち

も楽しくし、互いに気分がよくなるようにすることが大切です。

日常の中でどんなセルフトークをすればいいのか、一般的な例をご紹介します。これを紙に書いて、お子さんのベッドや洗面台などに貼ってみてください。

これを参考にして、もっと気持ちがノリノリになるようなセルフトークを親子で考えて追加していても楽しいですね。

朝起きた時——ふとんの中で体操しながら「よし、今日もやるぞ！」

朝起きて家族に——「おはようー」と元気よく。「今日も絶好調！」と声かけ

洗顔の時——鏡に向かって「俺って天才！」「よしやー！」

朝食の時——「いただきます！」「と元気よく。「母ちゃん、料理最高！」

学校へ行く時——「いってきます！」「ちよつと学校変えてくるよー！」

学校に行つて——「おはようー」と友達すべてに元気よくあいさつ

休み時間——「できる！ できる！ できる！」など、自分の希望を言う

練習前——「こんにちは！」「よろしくお願いします」と元気よく

練習中——「いいね！ いいね！」「OKー」などプラス思考で声かけ

練習後——「ありがとつございました！」と感謝の気持ちを込めて

マイナス思考を退治するコツ

筋肉や視野に悪影響を及ぼすなど、マイナス思考はスポーツにとって大敵であることが科学的にも証明されています。マイナス思考からの脱却こそ、本番で実力を発揮するために欠かせないことです。

とはいえ、人間なのでからマイナス思考を100%払拭するのはなかなか大変です。最初から完璧を目指すのではなく、マイナス思考が頭をもたげる割合を少しずつ減らしていくようにしていきます。

そうした考え方に立ち、マイナス思考を退治す

るためのちょっとしたコツをご紹介しますので、お子さんといっしょに実践してみてください。

まずひとつ目は、マイナス思考が顔をのぞかせたら、必ずやる動作と払拭イメージを決めておく方法です。

例えば、マイナス思考してしまったと気づいたら、すかさずホワイトボードに書いてある「マイナス思考」の文字をサッと消す動作を頭の中でイメージします。この時、「シュッ」と言いながら実際に文字を消す手の動作をします。

このホワイトボードの替わりに、「マイナス思

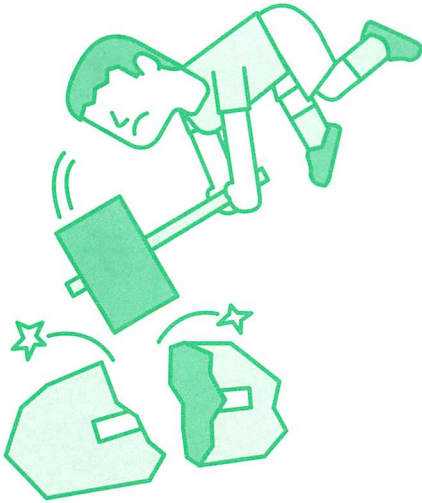
考石^{かなつち}を金槌で壊すイメージをしたり、マイナス思考虫^{ミナスマシカウモウ}を殺虫剤でシューッと退治したり、自分のフィットするイメージを自由に想像すると、より楽しくマイナス思考退治ができます。

もうひとつは、自分のコントロールできないことに惑わされないようにすること。マイナス思考の子がどんなことに不平不満をもらしているか観察してみると、自分ではどうすることもできないことに気持ちをかき乱されていることが多いのです。

自分のコントロールできないことは、天気、グラウンドコンディション、審判、過去の出来事など。そして他人の気持ちもそうですね。

「グラウンドが悪い」「審判がヘタ」などと不平を言っても、自分ではどうすることもできません。そんなことに文句を言ってもまったくムダだということをお子さんに強調して伝えましょう。

それよりも、自分のコントロールできることに集中すること。自分ができることは、今どんな考え方、行動を選択するのがベストかということ。ポジティブに考えるか、ネガティブに考えるかはいつでも自分で選択できるのです。



上を向いて プラス思考にスイッチ

最近、甲子園で高校球児たちがピンチの時にマウンドに集まりみんなで笑みを浮かべたり、上を向いたりするシーンを見かけますね。あれもメンタルトレーニングの一種です。

実際にやってみるとわかりますが、上を向いているか下を向いているかで、気持ちはまるで違うものです。

お子さんといっしょにやってみてください。胸を張って上を向く、すると気分が晴れ晴れとしてくると思います。高校球児たちは、マウンド上でピンチによるマイナス思考を払拭し、気持ちを切

り替えようとしているのです。

逆に下を向くとどうでしょう。何となく気持ちが沈んできませんか。気分だけじゃなく、下を向くことで呼吸が浅くなり、筋肉の動きが悪くなる。野球選手の場合、バッターならスイングが鈍くなるのです。

マイナス思考になると不安やあせりが生じて集中力が落ち、ピッチャーだったらコントロールが悪くなったりします。

そうならないために、ピンチの時は上を向いてリラックスした精神状態に切り替えるのです。固

くなっていた筋肉がほぐれ、身体の動きがスムーズになり、何よりこの状況を「楽しもう」という気持ちになれるはずですよ。

胸を張って上を向く。シンプルで誰にでもできる方法なので、ぜひお子さんに伝えてみてください。

また、ピンチの時に笑う、というのも同様の効果が期待でき、最近では様々な競技で見られるようになってきました。

1998年のフランスW杯で、日本代表の城彰二選手が大事な試合中に笑っていると、日本中で非難の嵐が巻き起こりました。覚えていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。

あれはメンタルへの効用を考えてあえて笑みを浮かべていたわけですが、当時の日本では「ヘラヘラ笑ってやる気なし!」としか見えなかったのです。

あの頃と比べると、メンタルトレーニングに関する認識もずいぶん変わってきたように思います。



家庭で簡単にできる マイナス思考退治

マイナス思考をチェックして、気持ちを切り替えていく方法を先のページで紹介しました。しかし、一人でマイナス思考退治をするのは難しいこともあるでしょう。

そこで、家族みなでお互いのマイナス思考をチェックしながら、楽しくプラス思考への変換を試みてはいかがでしょう。

例えば、家族の誰かがマイナス思考な言動をしたら、すかさず指を差してチェックします。チェックされた人は、すぐにプラス思考に言葉を変換して言い直さなければならぬ。そんな風にゲーム

感覚で楽しく行うのです。

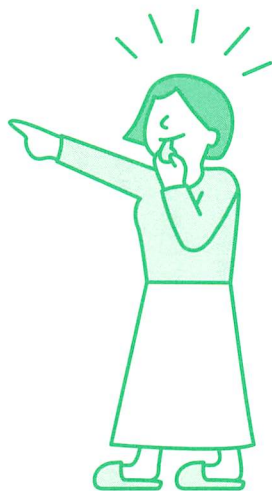
実際にやってみると、こんな感じになるでしょう。家族で外に出た時に、お父さんが「今日も暑くてたまらん」と言いました。みなで指を差してチェック！ すかさずお父さんは「プラス変換して言い直します。「太陽がんばってるね。俺もがんばる！」

家族でドライブ中、渋滞にはまってしまいました。お母さんが一言「ついてないねえ。イライラするねえ」。早速みなでチェック！ お母さんは「プラス変換して言い直し「景色がじっくり見ら

れてついでるねえ」

部活から帰宅したお兄ちゃんが「筋肉痛でつれー」とげんなり。みんなでマイナスチェックすると、「俺の筋肉が喜びに打ち震えているぜ！」とガッツポーズ。

このプラス変換の方法で笑いを誘えば、さらにポジティブな雰囲気広がりが楽しくなることでしょう。言い方や言葉の表現力も磨けるので一石二鳥ですね。



自信をつけるトレーニング

自信とは、文字通り自分を信じること。自分を信じている子は、プレーも主体的で積極的。精神的にも強いケースが多いです。

お子さんは、試合中自信をもってプレーしていますか。それとも、何となく自信なさそうで心配になってしまいませんか。

自信とプラス思考はとても強い相関関係があり、いつでもプラス思考であるためには、自信をもっていることが大事になります。そこで、自信をつけるためのトレーニングをご紹介します。

代表的なのが、「態度や姿勢のトレーニング (Attitude Training)」と言って、すべての行動を自信があるふりをする、というトレーニングです。

24時間、自信みなぎる目、顔、表情、姿勢、態度、会話、歩き方をして過ごし、頭の中ではいつでもプラス思考であることを確認していきます。

お子さんと歩いている時などにさりげなくチェックしてみてください。最近の小学生は、背中を丸めて、トボトボ歩く子が目立ちます。

自信のある態度と言っても、傲慢とは違います。

ので注意が必要です。他人を威圧したり敵愾心^{てきざいしん}をもつのではなく、あくまで謙虚が基本。自信とは、他人を尊重しその態度を自ら誇ることから生まれる感情だからです。

とてもシンプルなトレーニングですが、実行してみると意外と難しいのです。最初はかなり意識的に自信のあるふりをする必要があるかもしれませんが、これを毎日毎日意識的に行っていくと、少しずつ習慣化していき、意識しなくても自信のある姿勢や行動が身についていくはずですよ。

そうすると、不思議なことに自分に対する信頼度が上がってくるのです。練習や試合でも自然と自信のある態度でのぞめるようになります。

試合の大事な場面。例えば野球なら一打逆転での打席、バスケットボールなら残り30秒でのフリースロー、そんな場面で自信をもってプレーするのと自信のない状態でのぞむのでは、結果に大

きな違いが生じることでしょう。



コミュニケーションを ポジティブにする

先のページで、セルフトークによって自分を元

影したのです。

気づけ、プラス思考になる方法をご紹介しました。
今度は、チームメイトへの声かけなど、コミュニケーションスキルのトレーニングです。

「ナイスプレー」「いいぞー」「次いこうぜー」
そんなポジティブなやりとりにあふれたその映像
の中で、選手はいつもより格段に躍動し、楽しそ
うに見えます。

お子さんは、練習や試合中にチームメイトとど
んなコミュニケーションをしていますか？ ポジ
ティブなコミュニケーションが多いですか？ そ
れともネガティブ？

つまり、ポジティブなコミュニケーションにし
た方が、チームは強くなるし試合でも勝つ可能性
が高くなるわけです。

ひとつの興味深い実験があります。それは、「今
日の練習は、口から出る言葉をすべてポジティブ
にしてやろう」と決めて、その練習をビデオで撮

やはり、人間にとって、他人からの承認はとて
もうれしいものです。メンタルトレーニングでは、
「ほめ合う」というプログラムがあるくらい、他

人を受け入れるということを重要視しています。

まずは、人のいい所を見ること。そう、お子さんにアドバースしてあげてください。人の長所ばかりにフォーカスすれば、周りみんな素晴らしい人だらけです。

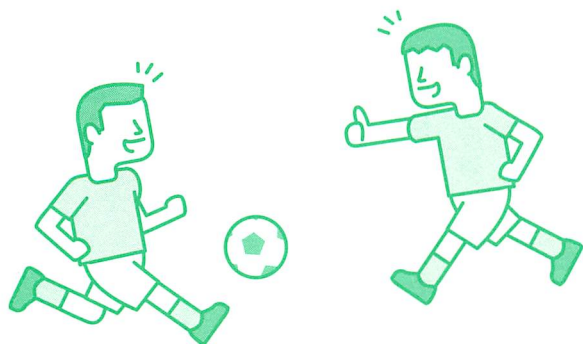
試合中、野球やサッカーのチームのエース格の子がミスやエラーをした子にイライラして、チームメートに様々な文句を並び立てているシーンを見かけることがあります。

この場合、エース格の子はイライラして実力を発揮できない。文句を言われる子は萎縮してのびのびプレーできない。ネガティブなコミュニケーションにはまったくいいことはありません。

ポジティブなコミュニケーションなら、相手との気持ちを高め合い、単なる意志疎通を超えた、大きな一体感や相乗効果を得ることができます。

それは、お母さんたちの応援にもあてはまりま

す。「何やってんのぉ」「しっかりしなさい！」という叱咤より、「ナイス！」「サンキュー！」という声かけの方が、お子さんたちは元気になれるはずです。



親がプラス思考になる

子供のプラス思考を育むために最も効果的で不可欠なこと、それは親がプラス思考になることです。

子供が生まれて初めて対峙^{たいじ}し、コミュニケーションの相手をするのは通常親です。当然ながらその影響は計り知れないものがあるでしょう。

もし、親であるあなたが、不平不満などネガティブな会話ばかりしていたら、子供も似たような思考になるはずです。大人の世界は楽しいものか、という期待を抱けないかもしれませんね。

試合を見学に行った日の食卓では、課題や欠点

ばかり話していませんか？ 日本の教育は、「欠点修正」を基本として、その中で長年育ってきたせいか、どうしても欠点に目がいきがちです。

もちろん、課題を探して反省し、修正していくのは大切なことです。しかし、反省ばかりしていたらどうでしょう。

人間は欠点ばかり言われるとどんどん気持ちが沈んでいって、欠点のイメージが刷り込まれてしまいます。

それが原因となって、頭の中に不安や心配が浮かびやすくなってしまふんです。「もし失敗した

ら・・・」「ミスしたらまた怒られる・・・」というような。

ですから反省と同じくらい、もしくはそれ以上の時間を割いて「よかった点」をクローズアップしたいものです。

最初に今日の好プレーについて話し合い、気持ちのいい雰囲気になったところで、「次の試合で何をしたらもっといいプレーができると思う？」というような話の振り方で、さりげなく修正点を示唆する。そんなやり方はいかがでしょうか。

子供のプラス思考の土壌は、家庭です。少しずつプラス思考化に取り組んでいってみてください。



Chapter 4

気持ちをコントロールする



セルフコントロールとは？

お子さんは、プレッシャーのかかる場面でも、平常心でいつものプレーができますか？ 平常心でいつもの実力を発揮できる心理状態を自らつくれることを「セルフコントロールができています」と言います。

つまり、セルフコントロールとは、自分の気持ちや感情をうまくコントロールし、実力を発揮できる心の状態にすること。メンタルトレーニングにおいて、とても重要なスキルとなります。

子供たちの試合を見ると、プレッシャーのかかる場面で焦ってしまい普段ではありえないミ

スを連発して逆転されたりするケースをよく目撃します。

例えば、バスケットボールで残り30秒を切った段階で1点差で勝っている状況。落ち着いてフロントコートまでボールを運び、普通にプレーすれば逃げ切りなのに、焦ってパスミスをおかしてしまふ。

少年サッカーでも多いのです。普通にクリアできるはずなのに、バイタルエリアでキックミスして致命的な状況を招いてしまうなど、ロスタイムになると何かが起きやすい。

小学生は、まだメンタルが弱いために、緊迫した場面で気持ちをコントロールすることができず、思いがけないミスをおかしてしまうのです。

サッカーやミニバスケットなど、ターンオーバーが激しく、ピンチとチャンスがめまぐるしく交錯するスポーツでは、気持ちをコントロールするのがとくに難しいでしょう。

セルフコントロールは、ちょっとしたコツで身につけられるものではなく、毎日の地道なトレーニングの積み重ねが不可欠です。

その代表的なトレーニングが、「リラクセーション」と「サイキングアップ」というプログラムです。これらは、「心のウォーミングアップ」と言われ、毎日の練習前の心理的準備をするために行います。

気持ちをコントロールするための様々なメソッドが複合的に組み合わさっており、メンタルト

レーニングの最も重要なスキルのひとつとなっています。

本来は、個々のメソッドを単独で行うのではなく、トータルなパッケージとしてトレーニングするものですが、その内容を理解していただくために個々のメソッドについても紹介します。

平常心



お子さんの心拍数を 知ってますか？

気持ちをコントロールする力をつける前提として、お子さんが外的状況の変化に対して、どのような耐性をもっているかを把握しなければなりません。

そのためには、お子さんの心拍数を知っておく必要があります。お子さんの血液型は知っていると思いますが、心拍数を把握している方は少ないのではないのでしょうか。

あたり前のことですが、人間は緊張すると心拍数が高まり、いつものプレーができなくなります。また、緊張感がなさ過ぎても緩慢なプレーになる

ことがあります。

そこで、お子さんの平常時の心拍数を把握し、外圧や状況の変化によってどれくらい心拍数が上がるかを確認してみてください。

状況の変化とは、例えば宿題をやっている時、練習に行く前、試合に行く前、落ち込んでいる時、気持ちが明るい時などです。併せて、それぞれの状況でどんな気持ちかを聞いてみてください。

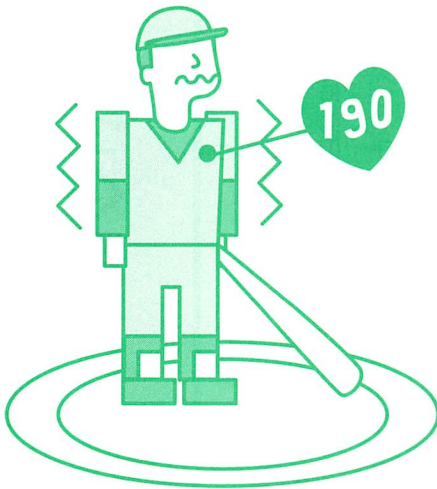
心拍数の変化によって、状況の変化やプレッシャーに対する耐性をつかがい知ることができません。

また、試合前にチェックすることで、試合に対する心理的・身体的準備状態を把握することができます。簡単に言うと、試合に対して心と身体はどれくらい準備ができているかということです。

心拍数が上がり過ぎると緊張・興奮レベルが高く、心拍数が平常時と変わらないようだとリラックスし過ぎの可能性があります。

試合にのぞむ上で、最適の緊張・興奮レベルを示す心拍数は、人によって様々なので普段からお子さんの心拍数を把握しておく必要があるのです。

世界を舞台に活躍するアスリートは、様々な場面で自分の心拍数を確認し、身体だけでなくメンタル面もチェックしながらトレーニングしています。心拍数は、思った以上に多くのことを教えてくれるのです。



音楽で気持ちを つくる

音楽を聴いて気持ちが高まったり、リラックスしたり、ほとんどの方がそんな経験をしていると思います。音楽は、人の心に大きな影響をもたらします。

メンタルトレーニングでは、そんな音楽の影響に注視し、気持ちのコントロールに活用します。その方法を簡単にご紹介しましょう。

大切なポイントは、目的に合わせて決まった曲を使うということです。「この曲は集中する時」「この曲なら気持ちが高まる」「この曲なら落ち着く」など、目的に応じて曲を決め、それを変えないと

いう点。条件反射の一種を利用するわけです。

一般的にアップテンポの曲は気持ちを高めたい時に、リラックスしたい時はクラシックなど静かな曲が合うでしょう。

歌詞から連想するイメージやその状況を思い出すことで気持ちを高めたり、切り替えたりする方法もあります。ある歌の歌詞が自分の今の気持ちを代弁しているようで、気持ちを奮い立たせてくれる、そんな感じですね。

子供の場合、気持ちをのせる曲は、基本的に本人の好きな曲を使うのがいちばんです。

「聴いているだけで、わくわくしてくる曲は何？」
そんな問いかけをしながら、いっしょに曲をセレクトしていきましょう。

気持ちを落ち着かせる曲は、選択が難しいので、市販のリラクセーション用CDなどを活用するのが無難だと思います。

集中力を高める方法として、音楽に意識を集中させ、その歌を口ずさんだり、歌うなどさせるのもいいでしょう。とくに好きな曲は効果的です。

気持ちを高めノリノリにする音楽としては、アクション映画のテーマ曲がおすすめです。映画を観た時の興奮がよみがえり、やる気がぐんぐん高まります。

逆に恋愛系の歌やフォークソングは、歌詞やメロディで寂しくなってしまうので、スポーツの局面ではさけた方がいいでしょう。

練習に行く前に、部屋で5分間いっしょに気持

ちを高める曲を聴く。または車で練習場に送る時、車内で曲を流して気持ちを高めるなど、自然な形で習慣化できるといいでしょう。

具体的に音楽を「リラクセーション」や「サイキングアップ」にどう組み込んでいくかは、後のページで紹介していきます。



平常心を取り戻す深呼吸

気持ちをコントロールする上で、最も簡単に効果的なのが深呼吸です。普段はほとんど意識しない呼吸ですが、人間の心と呼吸は密接につながっています。

平常心で落ち着いている時、呼吸はどうなっているでしょうか。深く大きく安定し、ゆったりとなっていることでしょう。

逆に、不安や焦りを感じている時はどうでしょう。おそらく呼吸は浅く速く、乱れているのではないのでしょうか。

このように、心と呼吸がつながっているという

ことは、呼吸によって気持ちをコントロールすることができるといことです。

緊張して浅く速くなった呼吸を、意識的に大きくゆっくり深呼吸することで、緊張をやわらげることができのです。

それでは、メンタルトレーニングにおける深呼吸のやり方をご紹介します。大事な試合前などで活用できるよう、普段から練習させておく心安心です。

最初は、お子さんと向かい合い、呼吸と動作を真似させるかたちで行うといいでしょう。まず、

スマイルをして息を大きく吐いた後、鼻から息をゆっくり吸いながら、両手を胸へもっていきます。□をすぼめて「ふーっ」と音が出るように強くゆっくり息を吐き出しながら、両手を下ろします。

この動作を3回行ったら、手の動きを変えていきます。次は、鼻からゆっくり吸いながら、両手を横方向へもっていきます。そしてさきほど同様に、□をすぼめて「ふーっ」と音が出るように強くゆっくり息を吐き出しながら、両手を下ろします。

再びこの動作を3回行ったら、今度は手を前方へ出す動きに変えて、同様の深呼吸を行います。通常は、この後も手の動作を変えたパターンが続くのですが、小学生にとっては複雑過ぎてしまうので、ここまででいいでしょう。

すべて終え、リラックスしたことを自覚したら脈拍を測っておきましょう。お子さんのリラックス

とした時の数値を把握することができます。



セルフマッサージ

セルフマッサージは、身体全体に刺激を与えながら緊張をほぐしていく方法です。文字通り、自分で自分の身体をマッサージしていくわけです。

先にご紹介した深呼吸と組み合わせで行うことで、より効果的な緊張緩和が可能となります。

やり方はとてもシンプルなので、小学生でもすぐにできることでしょう。まず、スマイルをして息を大きく吐いた後、鼻から息をゆっくり吸い、口をすぼめて「ふーっ」と音が出るように強くゆっくり息を吐きます。

この深呼吸に合わせてリズムカルに自分の身体

の様々な部位をさわり、揉んだりさすったりしてマッサージします。

この時、最高のプレーをしている自分を思い描くようお子さんに言ってください。わくわくした気持ちになれば自然と笑みが浮かぶはずです。

スマイルは、リラックスをもたらす最も簡単な方法。マッサージは、リラックスした状態でやるからこそ効果があがるのです。

スマイルを絶やさず顔から肩へ、胸、お腹と下へ下へとほぐしていきましょう。セルフマッサージの順番は以下のようにするのが理想です。

目の周り↓鼻↓口↓ほお↓耳↓頭↓首↓あご↓
両肩↓両腕↓手↓手のひら↓指↓指の間↓胸↓お
腹↓わき腹↓背中↓お尻↓太もも↓ヒザ↓すね↓
ふくらはぎ↓つま先↓足の裏

このセルフマッサーシは、心のウォーミング
アップと言われるリラクセーションの重要なプロ
グラムのひとつです。詳細は後述しますが、試合
の前にいい心の状態にするために欠かせないプロ
グラムと言えます。

大事な試合の前にぜひ試してみてください。お
父さんやお母さんがいっしょにやると、楽しくで
きるでしょう。



Chapter 4

気持ちを
コントロールする

心のウォーミングアップ

ウォーミングアップというと、身体のウォーミングアップを思い浮かべることでしょう。試合や練習で動ける身体を前もってつくっておく、いわゆるアップです。

では、心のウォーミングアップはどうでしょう。これは、身体と同じく試合や練習でいい動きをするための心の準備をすることを言います。

お子さんは、試合や練習に行く時、心の準備ができていますか？「今日は何か行きたくないなあ」「暑くていやだなあ」「そんなことをつぶやいたり、考えている日は練習や試合をやる準備がで

きていない状態です。

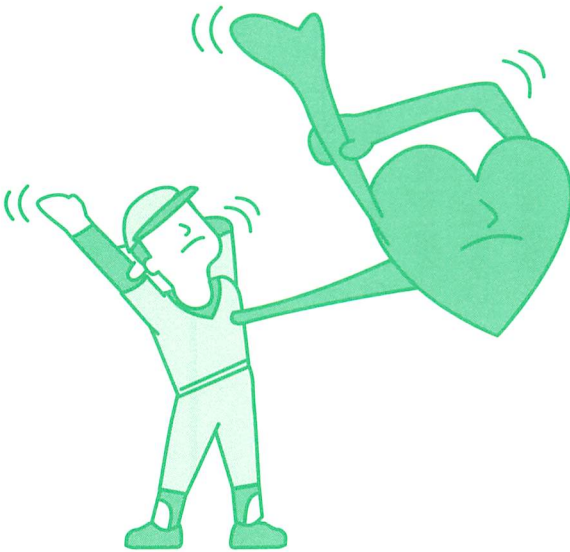
こんな状態でやってもいい結果が出るとは思えませんし、ケガする可能性も高まるでしょう。これを「試合をやりたい」「やるぞ」という気持ちにしてから練習や試合にのぞむ。これこそが「心のウォーミングアップ」なのです。

具体的なプログラムとしては、「リラクセーション」と「サイキングアップ」があるのですが、その詳細は後のページに譲るとして、ここではお母さんができる手軽な「心のウォーミングアップ」をご提案します。

それは、楽しかった練習メニューを思い出させること。「前回やった練習でいちばん楽しかったのはどんな練習？」と質問します。たったそれだけです。

練習場まで車で送迎している方は、その車内で聞いてみてください。すると、お子さんは一生懸命に前回やった練習の中から楽しかったメニューを思い出し、話してくれるはずです。

子供は、楽しかったことを話すと、楽しくなる生き物です。話しているうちに、自然と練習への参加意欲が高まってくるのです。小学校低学年向けの即席「心のウォーミングアップ」です。



リラクセーション

プレッシャーのかかる場面で緊張し過ぎると、お子さんはどんな状態になりますか？ 頭の中は不安と迷いに支配され、手に汗いっぱい、目もキョロキョロしていませんか。

行動面ではどうでしょう。やたらとベンチを気にしたり、ユニフォームが気になって触りはじめたり、時間や点数を気にしたり、試合への集中が散漫になると思います。

つまり、実力を発揮できるとは到底言えない状態です。緊張させたくないですよ。でも、人間ですから緊張はしてしまうものです。

リラクセーションは、緊張した時にそれを緩め、リラックス状態にするための心理的スキルです。

これまで、本書でご紹介してきた数々のプログラム、「音楽を聴く」「ほめ合い」「ヘッズアップ」「セルフマッサージ」「呼吸法」などを組み合わせて構成するもので、メンタルトレーニングで最も重要なスキルと言えます。

リラクセーションは、毎日の練習前に行うことで心の準備をします。同時に、緊張し過ぎた時にどうすれば緩めることができるか、その対処法を身につけることができます。

また、このトレーニングを試合前に活用することとで、もてる力をフルに発揮するための心理的準備ができるようになるのです。

一般的にリラックスと言うと、のんびりと寛いでいるようなイメージがありますが、メンタルトレーニングでは少し意味合いが異なります。

本書のP22でご説明したように、スポーツにおける理想的な心理状態である緊張し過ぎず、リラックスし過ぎていない状態。そんな最高のパフォーマンスを発揮するための心の状態をつくるのです。



リラクセーションプログラム例

では、具体的なプログラム例をご紹介します。
自分の気持ちをコントロールできるようにするためのリラックス方法で、先に紹介した様々なメソッドが組み込まれています。

お子さん用に簡略したプログラムを設定することとも考えました。しかし最初から簡略化するより、まずはすべてをやってみて、親子で試行錯誤しながら自分たちにマッチしたものをピックアップした方がいいと考え、通常行われているプログラムをひと通り紹介します。お子さんといっしょに実践してみてください。

DVD『高妻容一の実践！メンタルトレーニング初級編・中級編』（ベースボール・マガジン社）を見ながら行くと、スムーズに覚えられることでしょう。

①音楽を聴く／リラクセーション音楽など落ち着いた静かな音楽を2〜3分程度聴きます。

②ほめ合いパート／ワーク／パートナーを決めお互いの長所を3つあげてほめ合います。頭の中をプラス思考にするのが目的です。もちろん親子で行ってもいいでしょう。

③ヘッズアップ／胸を張り上を向いてプラス思

考にスイッチします。楽しいことを思い起こしながらスマイルで。P 66でご紹介しました。

④セルフマッサージ／P 86でご紹介したセルフマッサージで全身をほぐしましょう。

⑤あくび／大きな声を出してあくびします。手足を思い切り伸ばして気持ちを切り替えましょう。

⑥呼吸法／手の動きに合わせた呼吸法で平常心を取り戻します。P 84の呼吸法を見直します。

⑦ストレッチ／両手を上に上げたり、左右に開いたり、前後にひねったりする動作と呼吸を合わせるストレッチをします。

⑧呼吸に合わせて左右の手、両足、両つま先など、各部位に力を入れたり緩めたりしてリラクゼーションする漸進的筋弛緩法というプログラムを行います。

⑨横になり目を閉じて、寝たままの状態です。

的筋弛緩法を繰り返します。

⑩消去動作という簡単なストレッチで目を覚まします。

⑪目を閉じて、自分のやりたい最高のプレーを5秒間イメージします。

⑫そのイメージをスローモーションでイメージしたり、元のスピードで再現したりします。



サイキングアップ

リラクセーションが、ちょうどいいリラックス状態をつくるための心のウォーミングアップだとしたら、サイキングアップは気持ちをより上げるための心理的ウォーミングアップです。

野球やサッカー、バスケットボールなどのチームスポーツでは、試合開始直前にみんなで円陣を組み、全員で声をかけて気合を入れたりします。

あれもサイキングアップの一種と考えてもいいでしょう。メンタルトレーニングでは、これをトレーニングすることで、もっと効率よく気分を高め、わくわくした気持ちをつくることで最高のプ

レーをできるようにしていきます。

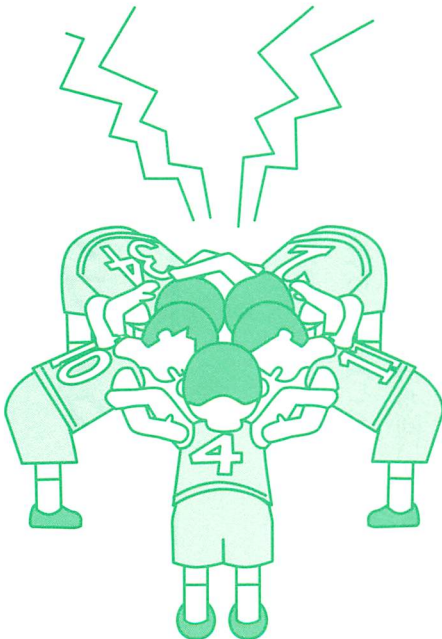
具体的にはp96で紹介しますが、そのプログラムメニューには、ボクシング、肩タッチゲーム、プッシュゲーム、あっち向いてホイなど、遊びをふんだんに取り入れています。

このメニューでもわかるように、わざとふざけて楽しい時間を演出し、気持ちをより上げていくわけです。

このわくわく感こそ、最高のパフォーマンスを引き出すエンジンと考えます。やはり、わくわく感、楽しさの中からしか生まれないのです。

少年少女スポーツの現場では、試合前にコーチが説教したりする光景にたびたび出くわします。親御さんからも「しっかりしろ!」「集中しろ!」などと怒号のような叫びが飛ぶ時があります。

ヒリッと緊張感をもたせるのも大切ですが、それよりも楽しさを演出してチーム全体をわくわく感で満たした方がパフォーマンスははるかにあがることでしょう。



サイキングアッププログラム例

サイキングアップは、先にご紹介したリラクセーションとセットにすることで、より効果をあげることができる心のウォーミングアップです。

通常、リラクセーションが終わり、気持ちを落ち着け、集中力が高まったところで始めます。練習に行く前にお子さんといっしょに楽しみながら行ってみてください。では、実践プログラム例をご紹介します。

①まずアップテンポの音楽を流し、リズムに合わせて手をたたきます。呼吸を音楽に合わせて、自在にジャンプやダンスをして身体を動かします。

②パートナーを見つけ、ボクシングごっこ。相手にパンチを当てないよう楽しく動き回ります。さらに、肩たたきゲームやあっち向いてホイなど、笑い声をあげてしまうくらい存分に楽しみましょう。

③チーム全員で円になり、顔が見える状態で「ホイホイホイホイ・・・」と全員で声をあげます。そして、どんどん声を高くしていき、全員が同じ動作で気持ちをひとつにいきます。

最後は、全員とハイタッチをしてノリノリ気分をつくりまします。あとは、普段通り身体的なウォー

ミングアップにつなげていきます。

このサイキングアップのプログラムで何より大切なのは、このスポーツが「好き、楽しい」、これから行われる試合が「わくわくする」という内発的なモチベーションをつくることです。

そのためには、心の底から「楽しい」という気持ちをもってサイキングアップにのぞむことが大事です。楽しいという気持ちは、楽しいと思うことから始まりますから。

心の底から「楽しい、わくわくする」そんな気持ちで練習や試合にのぞむことができるようになったら、お子さんの目の色が変わると思います。



サイキアウト

強いチームとあたると、戦う前から名前負けしてしまふ。相手チームのアップを見るだけでビビってしまう。そんな声をよく耳にします。試合

をする前から負けているわけですから、試合で勝てる可能性も低くなります。

こうしたケースでは、相手より精神的に優位に立つテクニック、サイキアウトが役立ちます。

サイキアウトには、様々な方法がありますが、本書では小学生でも使えるシンプルで簡単な方法をお教えしましょう。

それは、相手よりも大きな声を出すということ

です。アップの時の声、試合前のあいさつなど、すべて相手より大きな声を出すのです。

それから、胸を張って自信のあるふりをするということです。なんだ、そんな単純なことかと思われるかもしれませんが、意外と効果があるのです。

相手の立場になって考えてみてください。強豪と言われる自分たちと対戦する弱小チームが、なんで自信たっぷりでしかも元気いっぱいなんだろう。そんな風に、相手は思つかもしれません。というより、そう相手に思わせることがねらいなのです。

さらに、強豪チームが、厳しい規律のもとピリピリとした雰囲気醸し出していたらなおさらチャンスです。こちらは、余裕の笑みと楽しそうな笑い声でもり上がってみせるのです。相手は、「何だろうこのチームは」と不気味に思ってくれるかもしれません。

つまり、自分たちのペースに相手を巻き込むテクニクなのです。そして、自分たちが心理的に優位に立つためにはどうしたらよいかという観点で、試合内容の予測や作戦を立てることにつなげていくのです。

強豪チームと対戦することになったら、「自信のあるふりをしよう」「いつもより大きな声でアプシよう」。この2点をお子さんに伝えてあげてください。



ガッツポーズと ポーカーフェイス

スポーツには必ず流れがあります。さっきまで自分のチームのリズムだったのに、ちょっとしたきっかけで相手に流れがいつてしまい、負けてしまった。そんなケースをよく目にします。

とくに、小学生クラスの大会ではめまぐるしく流れが変わりますね。流れが変わる原因はいろいろありますが、目立つのはミスが契機となるパターンです。

先にもふれましたが、ミスしたことによって動揺し、新たなミスを誘発してしまうケース。そして、チームスポーツの場合、一人の動揺が波及し

ていきチーム全体の動揺へと広がっていくわけですよ。

こうしたことを防ぐために、「ミスした時はポーカーフェイスだよ」とお子さんに言っておいてください。動揺したとしても、それを味方にも悟られることなくひたすら強気な姿勢で気持ちを切り替えるのです。

そして、「間違っても下を向いてはいけない」と重ねて提案してください。個人の動揺がチームの落胆へと波及すると、相手チームに勇気を与えてしまいます。ミスしてもどこ吹く風で、自信の

あるふりをするのが大切です。

逆に、自分やチームメイトがいいプレーをしたり、得点を決めたりしたら、大いにもり上げるようお子さんに言ってください。一気にチーム全体をノリノリにするチャンスなのです。

とくに、これまで相手チームに押されていて、起死回生のゴールや得点が決まったら、ガッツポーズで喜びを表現するよう念を押しましょう。お父さんお母さんのいる観客席も一体となって爆発です。

喜びやわくわく感は、どんどん伝染していきます。ふさいでいたみんなの気持ちを躍動させ、流れをこちらに引き寄せるのです。

GOOOOAL!!



Chapter 5

イメージを活用する



イメージトレーニング

イメージは、スポーツの上達を促すために欠かせないものです。イメージトレーニングという言葉をおそらくほとんどの人が耳にしていると思います。それだけ、広く一般の方々にも浸透しているトレーニング方法だと言えるでしょう。

イメージトレーニングの基本は「見る」ことです。あたり前のことですが、知らないことをイメージすることはできません。

オーストラリアンフットボールのスローイングをイメージできる人は、ほとんどいないでしょう。それは、ほとんどの人がこのスポーツを見たこと

がないからです。

「見る」こと。それは、イメージトレーニングをするための前提なのです。ですから、お子さんにイメージトレーニングをさせるためには、まずいいプレーを見せることが大切になります。

お子さんと同じスポーツをやっていたとしたら、親御さん自らお手本を見せてもいいでしょう。例えば、バスケットボールならシューティングフォームを正面、横、後から見せてマネさせます。見ると同時に、実際に身体を動かしてマネすることとイメージをスムーズに頭の中へ取り込むこと

ができるのです。

親御さんがお手本を見せられない場合は、名選手の好プレー集などが格好の材料と言えます。この時、親御さんもいっしょに見ながらもり上がりましょう。

いっしょに映像を見る時の注意点は、戦術など「教える」ことをなるべく控えること。「ああしなさい、こうしなさい」と指示するより、質問をしながら気づきを与えてあげることが大事です。

野球の場合、例えば内角球をライト方面に流したバッティングについてのやりとりならこんな感じでしょいか。

「さっきレフト方面に引っ張った時とバッティングフォームはどう違うかなあ」「ちよつと実際にやってみようよ」

あくまでも教えるのではなく、自ら考える習慣を育みたいものです。そうすると、単に素振りを

するのではなく、内角球をライトに流すイメージで素振りしたり、より試合に近いイメージをもって素振りができるようになります。

これが上達の近道であり、いつも試合をイメージすることで本番に強い心の育成につながるのです。



イメージトレーニングの 具体的な方法

イメージトレーニング練習法

① リラクセーション

心身ともにリラクセスした状態をつくって始めましょう。リラクセス状態でないと、効果が半減するということが科学的に証明されています。

② 他人のプレーをイメージ

最初はひとつの動作から始め、できるようになったら連続した動作やいくつかの動きをつなげたものをイメージしていきましょう。

③ 自分のプレーをイメージ

・できない場合→人のプレーを見て、その場でずっと目を閉じてイメージしてみましょう。

自分がプレーしているシーンを外からの視線で見ているようなイメージ。この場合は自分のプレーが見えますよね。さらに、自分の視点でプレー中目に入る風景や相手などをイメージ。この場合は、自分視点なので自分のプレーは見えないはずですが、
・できない場合→最初は、外からの視線で自分のプレーをイメージしましょう。まず、目を閉じて身

体を動かしながら、自分がプレーしているイメージを浮かべます。次に目を開けて、実際に行ってみます。スローモーションで何度か行います。何度か繰り返し、自分のイメージが浮かぶようになったら、実際のスピードに戻し、同様に行います。最初はひとつの動きや数秒の動作から始めましょう。慣れてきたら時間を長くして、複雑なプレーにも挑戦しましょう。

④ 練習や試合で使う

日常的にイメージトレーニングの練習を繰り返している、練習中や試合中に短いイメージがパツ、パツ、と浮かぶようになります。次は、長いプレーや試合全体のイメージを描けるように練習していきます。そうすると、相手の動きをイメージしたり次のプレーを予測・予感できるようになります。

一流選手の映像を活用する方法

- ① 映像を何度も見ます。② スローモーションで何度か見ます。③ 通常のスピードで何度か見ます。
- ④ スローモーションに合わせて身体を動かします。
- ⑤ 目を閉じてスローモーションで身体を動かします。
- ⑥ もう一度、映像を見ます。⑦ スローモーションで身体を動かし、目を閉じて少しだけ身体を動かします。
- ⑧ 目を閉じたまま身体を動かさずにイメージします。⑨ 通常のスピードで映像に沿ってイメージします。
- ⑩ 最初はひとつの動作から始め、だんだん長く複雑なプレーやフォーメーションでもイメージできるようにします。
- ⑪ 自分もいっしょにプレーしているところをイメージします。
- ⑫ プレーだけでなく、一流選手がプレーの合間やハーフタイムに考えていることもイメージしてみよう。

※『基礎から学ぶイメージトレーニング』高妻容著
(ベースボール・マガジン社)より抜粋アレンジ

イメージは上達の近道

イメージトレーニングの基本は、見てマネること、そう先のページで述べました。見てマネるための教材として、名選手の好プレーなどの映像をおすすめしました。

しかし、レベルが違い過ぎてマネしようがないというお子さんもいることでしょう。そこで、もう少し身近なところでお手本を探してみましよう。

チームメイトはいかがでしょうか。特別に上手な子はいませんか。いたらチャンスです。

まず、親御さんがじっくりその子のプレーを観

察してください。足が速いといった運動能力ではなく、なるべく基本的な一点に注視してください。

例えばサッカーなら、トラッピング。上手な子はボールを受ける瞬間に足をわずかに引いてボールの勢いをしっかり殺しているはず。その時、足腰は決して棒立ちではなく柔軟に構えていて、パスが来る前からボールを受け入れる準備ができています。

トラッピングと決めたら、その一点に集約してお子さんに気づきを与えてあげましょう。「ボールを受ける時の姿勢はどんなかな?」そんな問い

かけをしながら、まずはボールを受ける時の姿勢をマネさせましょう。

練習風景をビデオに撮り、その映像を見ながらやるとわかりやすくなります。親御さんが架空のパスを出してあげてください。

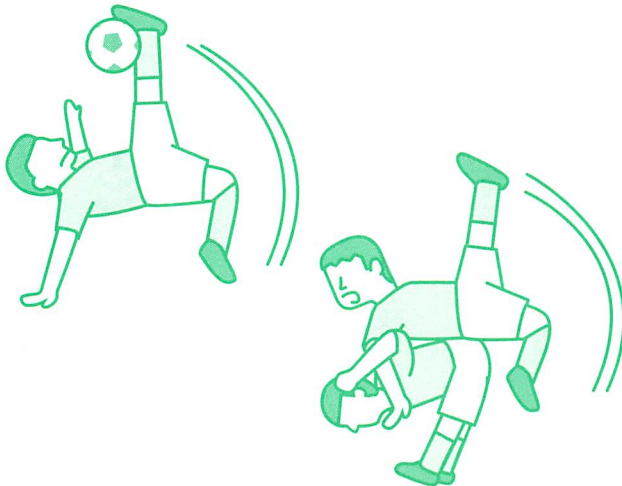
パスを受ける時の上手な子の姿勢、足の動きをマネさせます。イメージなので、失敗はありえませんが、すべてが「ナイストラップ!」。そんな声かけで気分を盛り上げ、何となくうまくなったような気にさせてあげてください。

大事なのは、テーマを一点に絞り、重ねてイメージトレーニングすること。あれこれ一度にやろうとすると、必ず混乱します。

トラッピングに自信がもてるようになったら、次のテーマに移りましょう。できれば、次のテーマはお子さん自身で探させましょう。

上手な子のプレーをじっくり観察させ、どこが

すごいのか？ なぜうまいのか？ いっしょに考えてあげてください。



練習日誌はイメージの素

メンタルトレーニングでは、練習日誌をとりわけ重視しプレーヤーの必須としています。

チャプター2でも説明しましたが、練習日誌は自分の心の状態とパフォーマンスの相関をうかがい知るデータベースとなり得るからです。

しかし、それだけでなく、イメージトレーニングを行う上で最適の教材となります。なぜなら、練習日誌はその日の練習をふり返り、よかったところや反省すべき点を思い起こし、明日の練習や試合への心の準備につなげるものだからです。

つまり、練習日誌を書くことそのものがイメー

ジトレーニングにもなるのです。ぜひ、お子さんには練習日誌を与え、その日の練習のふり返りをサポートしてあげましょう。

さて、練習日誌を使ったイメージトレーニングですが、小学生のうちはよかった点だけふり返るよう指導してあげてください。悪いイメージや反省は、もう少し年齢を重ねてからでいいでしょう。

ふり返るイメージですが、二つの視点があることを教えてあげてください。

ひとつは、カメラで全体を撮影しているイメー

ジです。客観的な視点なので、自分のプレーしている姿が写っています。

練習で行ったミニゲームなどをイメージで再現するようお子さんに提案してみてください。最初は難しいので、印象に残ったワンシーンのみでOK。できるようになったら少しずつ時間を長くしていきます。

「その時、右にいたのは誰だったけ？」など、イメージをサポートするような声をかけてあげるといいでしょう。

もうひとつの視点は、自分の目を視点としてイメージすること。自分の目をカメラにして練習をふり返る感じです。当然、自分の姿は写りません。例えばバスケットボールで、自分がドリブルでドライブインするシーンでは、マークをスイッチして自分に迫り来るディフェンスやそのおかげでフリーになった味方選手がハンスアップしてボー

ルを要求する姿が見えている。そんな感じでしょうが。

このイメージができるようになると、自分視点だけにシーンの臨場感などがリアルに伝わってきて、非常にわくわく感が高まります。

練習日誌にも、自分視点のリアルな心情が残せるはずです。



成功をイメージする

世界のトッププレーヤーは、プレーの前に必ず成功イメージをつくっています。スポーツ心理学の研究でも、プレーの前に成功イメージをもった方が、実際の成功確率が高くなるという報告もあります。

成功イメージとは、バスケットボールを例にとると、フリースローでボールをつくなどパフォーマンスルーティーン（P122参照）の後、ショットのかまえに入った時、すでにボールがリングにパサッと音を立てて吸い込まれるシーンが見えているということです。

サッカーのフリーキックでは、ボールをセットしてキーパーの位置を確認しているその視野の先に、ボールが美しい軌道を描いてネットに突き刺さる映像が浮かんでいるということです。

お子さんにイメージさせる時は、まず目を閉じさせ自分のやっているスポーツのシンプルでわかりやすい成功イメージ、バスケットボールだったらフリースローでボールがゴールに吸い込まれるシーンをイメージさせます。打っているのはもちろん自分です。

この時、五感（見る・聞く・匂い・味・触感）

をフルに活用するようアドバイスしてください。

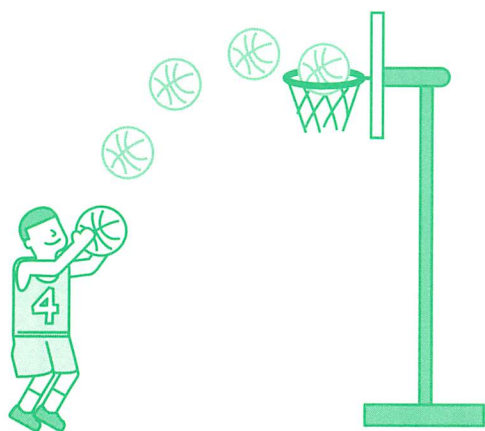
フリースローレーンに立った自分のバッシュの色、したたる汗の匂い、ボールをつくダンダンという音。そして、シュートと同時に視界をふさぐ相手チームのスクリーンアウト。バッシュが鳴らすキュキュツという音。ループを描いたボールがパサツとネットを揺らす、といった感じでしょうか。

最初は、親御さんが質問をはさみ、それに対する答えを口に出させるといいでしょう。「その時、観客はどんな反応？」「みんな僕を応援してくれてるよ」。そんなやりとりを経てだんだんと詳細なイメージが描けるようになるはずです。

また、身体を動かしながらイメージするのも効果的です。さきほどのバスケットボールを例にとると、実際にシュートフォームを行い、その先、指先から放たれたボールがリングに吸い込まれる

シーンをイメージする。これを何度も何度も行います。

徹底した成功イメージのトレーニングを重ねると、このシュートは必ず成功するというポジティブな気持ちができ、ゆるぎない自信が生まれます。明確なゴールイメージがあるため、あとはやるだけという非常に高い集中力をもつことができるのです。



ケガをした時こそ イメージトレーニング

お子さんは、ケガをしたことがありますか？

スポーツにケガはつきものと言いますが、やはりケガで練習や試合に出られないのはつらいはずですよ。

ケガでなくとも、成長痛が始まる時期でもあります。急に練習ができなくなり、当惑するお子さんも少なくありません。

しかし、練習できないからといってふさぎ込んでいてもケガは治りません。そんな時こそ、イメージトレーニングを行うチャンスだと、お子さんに言い聞かせましょう。

イメージトレーニングの第一段階は「見る」ことから始まると先のページで説明しました。野球をはじめとする日本のスポーツの多くは、初心者に「球ひろい」などの補助的作業を担当させ、先輩たちのプレーを見る機会を与えます。

これを理不尽なことで批判する傾向がありますが、ちゃんと理にかなっていたのです。つまり、この球ひろいこそイメージトレーニングのひとつだったのです。

ケガをした時も、日本のスポーツ界は伝統的に見学させる傾向があります。日本のスポーツの現

場は、イメージトレーニングの素地がもとと備わっていたのです。

自分がプレーしているスポーツをきちんと見るチャンスと、お子さんを連れ出しいっしょに練習を見学に行きましょう。

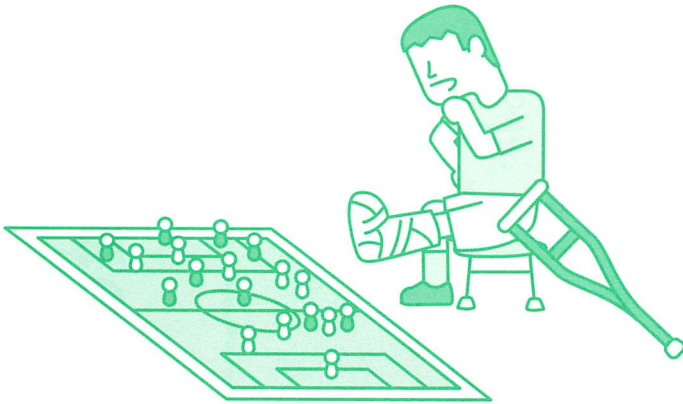
ケガをした時に最適なイメージトレーニングは、「イメージは上達の近道」でご紹介したように上手な子のプレーを観察すること。

どこがすごいのか、自分との違いはどこにあるのか、そんな気づきを得るためのサポートをしてあげてください。

また、自分のいないグラウンドやコート客観的に見ることで、改めて自分の役割を発見するケースもあります。「自分だったらどんなプレーをするか？」そんな観点で練習や試合を見るようアドバイスしてあげてください。

そして、帰宅したらお子さんと練習日誌で見学

したことをふり返りましょう。「治ったらどんなプレーをするか」そんなシミュレーションをいっしょに楽しむことで、ケガを有意義なものに変えていきましょう。



イメージトレーニング用の 映像をつくる

イメージトレーニングを上手に行うため、それ用の映像をつくるのも手です。

試合前の準備としてイメージトレーニングをすることを想定し、必要と思われるシーンの候補をピックアップしてみました。自分たちのケースに応じて取捨選択してください。映像は、10分以内のコンパクトなものがいいでしょう。印象に残り、わくわくと気持ちが高まる映像ができれば最高ですね。

① 自分たちの練習風景

いつもの練習風景。よいプレーやチームが一丸となっているシーンなど、プラスイメージのもの。や

る気の出るシーンをチョイスしましょう。

② 自宅や学校、その周辺のロケーション

自宅や通っている学校、練習場など。周辺のロケーションも入れましょう。

③ 地元の駅など出発する場所

駅など出発する場所を撮っておくと、いよいよ出陣！ というイメージを演出できます。

④ 電車、バスなど移動中の様子

車内の撮影は周囲に迷惑がかかるので注意が必要です。撮影できない場合は、外観などで代用します。

⑤ 試合会場の最寄り駅やバス停などの風景

⑥ ホテルなどの宿泊先の様子

遠征などで宿泊があった場合、ホテルの全景や

ロビー、部屋など

⑦ ホテルから試合会場までの道のりと風景

⑧ 試合会場の全景、周りの風景

⑨ 試合会場の入り口、会場内、ロッカールーム、

当日使用すると思われる順序で

できれば前もって試合会場に足を運び撮影。試合時刻と同じ時間帯に撮影するのが望ましいです。できない場合は、インターネットで会場の写真や周辺の様子を取り込み、画像としてはさんでもいいでしょう。

⑩ 試合前のウォーミングアップ

いつも行っている様子を撮影し、ここに入れます。

⑪ 監督やコーチがいつも行う試合前の動作や

行動、アドバイスなどを編集

なるべく短く編集します。怒ったり、マイナス面のある映像は避けましょう。

⑫ 試合直前やミーティングの様子

⑬ 試合開始！

勝った試合や内容のよかった試合を使いましょう。開始すぐ、試合中、タイムアウト、有利な状況、終了直前、終了の順序で編集します。

⑭ 勝った時のシーン

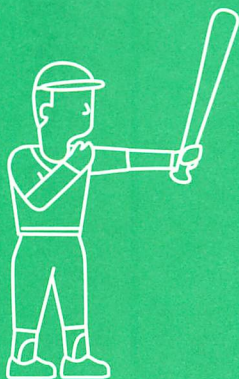
必ず勝利のシーンを入れます。優勝して喜びを爆発させているシーンや表彰式、コーチや保護者と喜び合う様子などです。

⑮ いちばん知રાたい人への報告シーン

家族、お世話になっている人、友人などいちばん知らせたい人へ勝利を報告しているシーンです。お子さんのメッセージや決意を入れてもいいでしょう。

Chapter 6

集中力を高める



日々集中した練習をする

スポーツの現場で監督やコーチ、親御さんの間で最も多く聞かれる言葉のひとつが「集中」です。「うちの子は試合中、集中が途切れる」「大事な場面で集中できない」。そんなつぶやきを口にしたことが、一度や二度あるのではないのでしょうか。

試合中プレーに集中するためには、毎日の練習を集中してやるのが大切です。やはり、練習でできないことを試合でやるのは難しいでしょう。

では、いかにして毎日の練習を集中してやらせるか。これは、ほとんどコーチの領域ですが、家庭でできることはいっしょに今日の練習をふり返

り、次の練習への小さな目標を設定することです。「今日はどんな練習をした?」そんな問いかけから始めてください。お子さんが思い出せる範囲でいいので、練習メニューを紙に書きとめていきましょう。

そして、ひとつひとつの練習メニューについて、どう感じたか、一生懸命できたか、なぜそう感じたのかを観点に問いかけていきます。

そうした中で、それぞれのメニューに小さな目標を設定していきます。例えばサッカーのシュート練習だったら、今日10本中5本のシュートを決

めて楽しかったとしたら、次は6本に挑戦しよう！ という感じで、ちょうどクリアできるくらいの目標を立てます。

数値で設定できない練習メニューは、「最後まで走りを緩めない」などの目標でもいいでしょう。

練習メニューを書いた紙にそれぞれの目標も書きとめ、いっしょにながめてください。その時「なんかみんなクリアできそうだよね」などと、ポジティブな声をかけると、お子さんの頭にいいイメージが刻まれていくことでしょう。

こうして、ひとつひとつの練習メニューに集中してのぞめるよう習慣つけていきます。そして試合でも同様に小さな目標を設定するようにしていくのです。



パフォーマンスルーティーン

パフォーマンスルーティーンという言葉をご存知ですか。これは、プレーに入る動作などを自分で決めておき、毎回必ず同じことを行うというもの。自分のリズムをつくることで、集中力を高め、いくテクニクです。

有名な例が、メジャーリーグで大活躍を続けるイチロー選手です。イチロー選手は、ベンチからネクストバッタース・サークル、そしてバッターボックスまで、いつも同じテンポと動作で歩きます。

バッターボックスでは、バットをぐるりと回す

動作をして、相手ピッチャーに対してバットを立てた状態で対峙し、左手で右の肩口をつまみ上げる仕草をします。

子供たちもマネをするほど、もうすっかりおなじみです。イチロー選手は、あの動作をしている間に集中を高め、ピッチャーと勝負する準備を整えていると考えられます。

他のスポーツでも、パフォーマンスルーティーンは随所に見受けられます。例えばバスケットボールのフリースロー。リズムカルにボールを何回かついて、シュートフォームに入る前にヒザを

屈伸するなど、選手独自のルーティーンがあります。

サッカーのフリーキックでも見られますね。助走の距離や助走に入る瞬間の動作など、実に個性豊かです。そんな観点でスポーツを見るのも楽しいのではないのでしょうか。

そして、お子さんにも自分なりのパフォーマンスルーティーンをつくることを提案してみてください。お父さんお母さんもしょに身体を動かしながら独自のパフォーマンスルーティーン開発をサポートしてはいかがでしょう。

パフォーマンスルーティーンをつくるには、過去のよいプレーをした時の記憶が手がかりになります。（練習日誌をつけていると貴重な資料になります。）

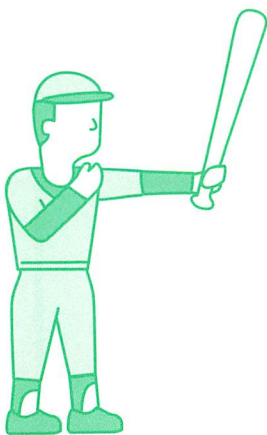
例えば、サッカーのフリーキックなら、いいキックをした時には何となくしっくりといった助走の

とり方やボールのセットの仕方があったはずですよ。

野球なら、バッターボックスでいい集中ができて結果もよかった時、どんな動作をしていたかを思い出すことです。

記憶をたぐるには、親御さんの質問が欠かせません。「ほら、3安打したあの試合、バットを支えにリズムカルな屈伸してたでしょう」。そんな指摘がヒントになるのです。

イチロー選手も顔負けの個性的な動作ができたら、集中力と楽しさがいっしょにやってくるでしょう。



フォーカルポイント

小学生でもすぐにできる集中力を高めるメンタルトレーニングのひとつがフォーカルポイントです。

これは、試合会場のある一点をあらかじめ決めておき、そこを見ると「集中力が高まる」「集中力が回復する」などと、自分なりに決めておくテクニックです。

オリックスやメジャーリーグのエンゼルスなどで活躍した長谷川滋利投手が活用したことで知られています。

場所は、気軽に見られるものならどこでもいい

のです。例えば、野球のピッチャーでしたら、バックネット裏の得点板と決めておきます。

連打されて不安や動揺が胸をかすめたら、さかさず得点板に目をやり集中力を取り戻すわけです。この時、呼吸法（P126参照）や「いけるぞー」「よっしゃー」などのセルフトーク（P60参照）を取り入れるとより効果的です。

試合でフォーカルポイントを有効に活用する最大のポイントは、練習で日常的にやっておくことです。見る場所は毎回変えてもいいので、練習場に送っていった時などに「今日のフォーカルポイ

ら、何でもいいでしょう。

ントは？」とお子さんに問いかけるようにしたら
いかがでしょう。忘れずに自然と習慣化すること
ができると思います。

このテクニクで効果を出すポイントは、決め
た場所を見ると絶対に集中力が高まる！ と本人
が信じてことです。毎日の練習時から、親御さん
が暗示をかけるつもりで話しておくといいいでし
う。

練習でその効果を実感できていれば、試合でも
必ず効果が得られます。試合会場に入ったら、ま
ず今日のフォーカルポイントを決めるようにお子
さんを促しましょう。小学生の試合は、学校で行
われるケースが多いので、屋外スポーツなら校舎
にかかっている時計や国旗を掲揚するポールな
ど、ポイントはたくさんあります。

体育館で行われるスポーツでも同じ。時計や
ロープなど試合中にすぐ見ることが出来るものな



集中力を高める呼吸法

集中力を高めるためには、「未来」や「過去」について考えるのをやめ、「今」に意識を集中することが大切です。

さらに、今に意識を集中しながら呼吸を工夫すること、落ち着きや集中をもたらすことができるので、お子さんといっしょに試してみてください。

呼吸を整えると、セルフコントロールに効果的と先述しましたが、集中力を高める際にもかなり有効です。

まず基本は、鼻から息を吸って口から吐くこと

です。実際に口から口、口から鼻などお子さんといっしょにやってみてください。口から吸って口から吐くことや、口から吸って鼻から吐くことと比較してみてください。

「いちばん自然に感じたのはどの呼吸法だった？」そう、お子さんに問いかけてみましょう。おそらく鼻から息を吸って口から吐く方法が最も集中できたのではないのでしょうか。

それを実感することが大切です。自分で納得すること、積極的にやってみようという気持ちを引き出すようにしてください。

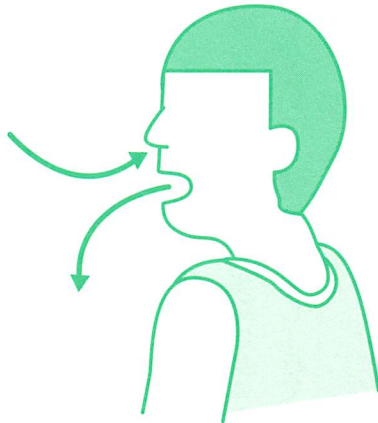
次は、少し呼吸に工夫を加えていきます。鼻から息を吸い、5秒ほど息を止めて、口から長く強く息を吐いてみてください。どんな感じがしたか、お子さんに確認してみましょう。

今度は、目を閉じてやらせてみてください。呼吸法は同じように、鼻から息を吸い、5秒ほど息を止めて、口から長く強く息を吐いていきます。

さらに、呼吸を変えていきます。目を閉じて鼻から息を吸い、5秒ほど息を止めて、口から長く強く吐き出す時に「フー」という音を出して吐きます。吐く音に意識を集中させましょう。

いかがでしょう。息を止めたり、吐く息により意識集中する工夫を加えていくと、集中力が高まる感じがしたのではないでしょうか。それをお子さんといっしょに実感しましょう。スポーツだけではなく、勉強にも応用できると思います。呼吸法を実践して、集中力を高めてから宿題をやらせ

るなど、いろいろと試してみてください。



声を出して集中を高める

前ページで紹介した呼吸法の一つですが、声を出して集中力を高める方法もあります。スポーツをやってきた方なら実感していることかもしれませんが、声と集中力、そして身体の動きは強い関連性があるのです。

例えば、声をどんどん大きくしていくと、呼吸時の吐く息も強く大きくなり、集中も高まってきます。

武道では、身体の動きに合わせて声を出すのがあたり前ですが、声の大きさに呼応してパワーも引き出せます。速くてシャープな声を出せばス

ピードが高まります。そして、リズムカルな声を出せば、スムーズな動きが可能になるのです。

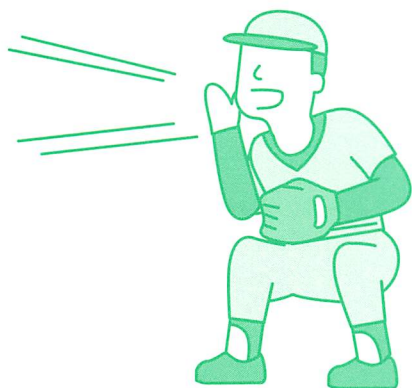
これを体感してもらうために、実際に身体を動かしてお子さんといっしょに声を出してみてください。

例えば、空手の正拳突きです。小さな声で正拳を突いた時と大きな声の正拳で比較するとどうでしょう。大きな声の方がパワフルな突きが出せたのではないのでしょうか。そして、集中力も高まったような気がしませんか。

ボール競技でも同じです。練習前のアップを見

ていても一目瞭然ですが、強いチームほど声を出しています。時間内でずっと高い集中を維持しているはずです。

自分の競技でも、声の出し方と身体の動き、そして集中力との関連性を試すようにすすめてみてください。



親の役割について



子供に対してやるべきこと

お子さんのスポーツ参加をいっしょになって楽しみましょう。しかし、親御さんが前面に出ることは慎むこと。それが親御さんの楽しみ方、関わり方の基本だと思います。

チーム主催のイベントやボランティア活動にも積極的に参加しましょう。お子さんは、親であるあなたが楽しんでるのを見るのがとても好きです。

そして、スポーツで得られる楽しい時間、体力や技術の取得、その競技が好きだという気持ちを引き出してあげることに注力しましょう。

何かごほうびをあげる時は、試合に勝ったとか得点を決めたといった結果ではなく、努力やプロセスに対して。そのことがわかるようきちんと言葉で明確にすることが大切です。

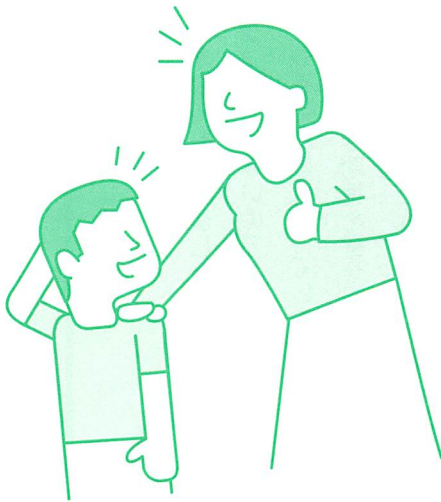
例えば「あなたがいつも野球がんばっているから、家族みんなでプロ野球を観にいこう」など。お子さんがやる気を高めるプレゼントだとさらにいいですね。

お子さんの試合にも積極的に顔を出し、コーチやチームメイトの親同士との交流を楽しみましょう。

応援は、怒ったり興奮したりしないで、ゆったりリラックス。自分の子供だけでなく、チーム全体を応援しよう。

お子さんに対しては、小さな成長を見逃さないように。見つけたら、食卓を囲んだ時にでもさりげなく褒めてあげましょう。お子さんの成長エンジン^①は、何よりも親御さんからの承認です。

そして、今日の試合をお子さんの口から返るよう促してください。自分のプレーを思い出しながら語れることは、イメージトレーニングにもつながります。



子供に過剰な期待をかけない

一般的な親御さんの問題点としてあげられるのは、お子さんに過剰な期待を押し付けている方が多いということ。例えば、子供が望んでないのにプロへの願望を抱かせるなどです。

こうした親御さんは、試合の勝敗、プレーのミスや成功、レギュラーか補欠かなど、結果に対して異常なまでのこだわりをみせます。

お子さんはその期待に応えようとしていますから、けっこうがんばります。小学生のうちは、期待が単純にうれしいものだったりしますからどんどん結果を出すケースが多いのです。

しかし、本書でもふれましたが、それは内発的モチベーションではないので、子供時代を過ぎるとパタリとやる気がなくなってしまうのです。

親御さんが過剰な期待を寄せ、それに応えようとがんばってきたお子さんは、かなりの確率でそのスポーツをやめてしまいます。これは、非常にもったいないことだと思います。

スポーツから得られることは、とても幅広い分野に及びます。体力、技術、生理学、身体的な知識、プレッシャーの克服、精神力、イメージ、感情のコントロール、チームワーク、リーダーシップ、

チーム内での役割など社会的知識、そして仲間。

結果至上主義によるモチベーションによって、これだけのものを得るチャンスを失ってしまうのです。

さらに、結果を過剰に気にする親御さんは、試合で負けることをとても嫌うので、負けて落ち込んでいるお子さんをより落ち込ませる言葉をかけたり態度をとったりしてしまいます。

これが、好きなスポーツを嫌いになると同時に親御さんをも嫌いになる要因なのではないでしょうか。中学になると、親子関係が最悪というパターンです。

もっと、余裕をもつべきなのだと思います。小学生のうちには、うまい下手はあまり関係ありません。

考えてみてください。小学校の時にスポーツがうまくかったことが、社会に出て役に立ちますか？

しかし、うまくなろうと努力したことは、どんな職業に就いても生きてきます。

そして、心の底からスポーツを楽しめる資質は、きつと人生を楽しめるものにしてくれるでしょう。



他人の子供と比較しない

少年少女スポーツの現場を見ると、自分の子供に対するフラストレーションがとても強い親御さんが多いことに気づきます。

その不満の一端は、他のお子さんと比較することから生まれているようです。とくに小学校3、4年くらいの時期は、上手な子とそうではない子の差が激しくなる年代です。

サッカーやバスケットボールなど、敵と味方が入り乱れてボールを奪い合うゲームでは、上手な子が一人で何人もの相手を抜いていたり、とにかく個々の選手が目立ちます。

そんな時、「○○くんはすごいがんばってるのに、うちの子は何よオロオロしちゃって!」となりやすいのです。自分の子供がチームに何の貢献もしないどころか、足を引っ張っている。そんな思い込みがイライラを募らせているという面もあるようです。

しかし、自分のことでイライラしているお母さんを見て、お子さんはどう思っているだろうか。

どんな子でも、必ず伸びる時期が来ます。それが小学生スポーツの最も面白いところです。そして、その瞬間を見逃さないことが親御さんの重要

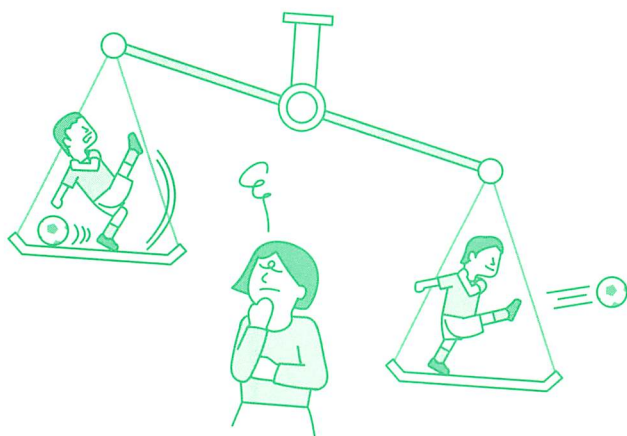
な役割のひとつではないでしょうか。

その瞬間は、上手な子のように、華麗なパスや得点といったわかりやすいものではないでしょう。サッカーだったら、初めてできたキックフェイント。バスケットボールなら、ちょっとしたフロントターンかもしれません。

誰も気づかない地味なプレーですが、その子にとってはすごい成長を物語るビッグプレー。その瞬間を見逃さず、試合後に褒めてあげることが大切なのです。お子さんの自信は小さな成功体験の積み重ねによってつくられます。親の褒め言葉は、小さな成功体験をより大きく育む陽光なのだと思います。

また、他の子と比較して優越感をもつという反対のケースも見受けられます。親御さんの優越感はずっと子供に伝染するので、子供が天狗になっていたりします。

そういう時、親御さんは優越感に浸っている場合ではありません。小さな町でうまいくらいで天狗になったら成長が止まります。日本のあちらこちらに、そして海の内こうに、もっとうまい子がゴロゴロいるということを、親御さん自ら認識させてあげてほしいものです。



練習場では不平不満禁止

親御さん同士で文句を言い合ったり、いがみ合ったりしているうちにお子さんやコーチを巻き込んで泥沼状態になってしまった。そんなチームがありました。

そうなると、お子さんのサポートどころではなくなり、チームは壊滅状態です。一人去り二人去りとメンバーが他チームへ移籍し、結局そのチームはいがみ合っていた当の本人たちだけになってしまいました。

何よりお子さんたちがかわいそうです。大人のつまらない意地の張り合いで、せっかく知り合っ

た仲間とも別れるはめになったのですから。

しかも、身近な大人たちのネガティブな言動を一身に受け、プラス思考の育成を著しく妨げられたわけです。メンタルトレーニングの観点から言っても最悪の環境です。

紛争の火種はいつも小さな不平不満から始まるような気がします。不平不満を抱えている人は、なぜか不平不満を言っている人と引き寄せ合っています。

このため、小さかった不平不満がどんどん大きくなって、気がついたらあたりに燃え広がって

て收拾がつかなくなってしまいます。

対応策として、練習場に来たら不平不満は一切禁止というようなルールをつくったかどうかでしようか。

他のチームや組織についてうらやんだり、けなしたりするのもご法度。「コーチを変えてほしい」とか、「あそこのグラウンドは芝生」とか、自分たちではどうしようもないことを並べても、余計不満が募るだけです。

現状でできる最善のサポートは何かという観点で、前向きな話し合いを心がけてほしいものです。そして、あくまでもお子さんたちが主役だということをお忘れずに。



指導はコーチにまかせる

練習や試合中にコーチを差し置いて技術面や戦

術面のアドバイスを子供たちにする親御さんを見かけることがあります。コーチにとっては、邪魔でしかなく、とても指導しづらくなるので絶対に避けましょう。

何かアドバイスしたくなる方は、そのスポーツを学生時代にやっていてかなり自信をもっている、というケースが多いようです。

つまり、自己顕示欲の発露に過ぎないわけです。そうしたエゴや自己有能感にあふれた人は、自身のやりたいことを子供に押し付ける傾向がありま

す。

忘れてならないのは、お子さんのスポーツ参加への意義です。つまり、そのスポーツが好き、楽しい、面白い、友達と試合でがんばりたいなど、お子さんがスポーツをプレーする原点を理解しておく必要があります。

親御さんのエゴは、そうしたお子さんの内発的なモチベーションを失わせる恐れがあるので、注意が必要です。

また、コーチの悪口を言うのもやめましょう。食卓などで、戦術や選手起用の批判をするのも間

接的なコーチ批判につながるので、なるべく避けましょう。

やはり、選手とコーチは信頼関係で結ばれるべきです。お子さんにとっては、初めて密に接する親以外の大人です。自分の親に悪く言われるのを聞く、というのは信頼関係構築の妨げになることでしょう。

相手の迷惑にならない程度なら、コーチと積極的に交流を図るのはよいことだと思います。

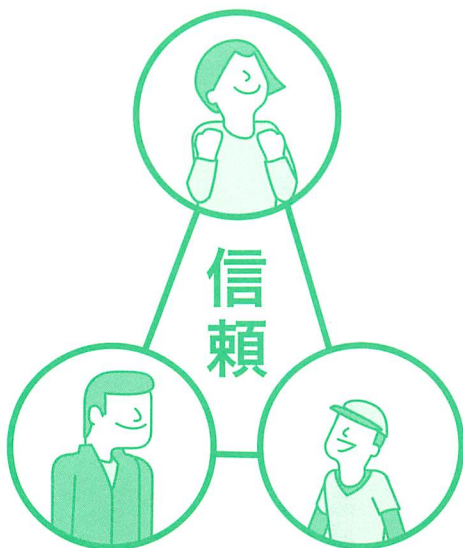
日本の小学生スポーツチームのほとんどは、地域住民のボランティアによって運営されています。コーチもそうです。

別にボランティアだから偉いというわけではありませんが、毎週毎週仕事の合間をぬって練習指導に参加し、遠征などではそれなりの責任を背負ってお子さんたちを引率するわけです。

そのスポーツとお子さんたちへの愛情には並々

ならぬものがあるはずです。そうした情熱とフィロソフィーにふれてみるのもいいでしょう。

そして、何よりもお子さんについての情報交換の相手としてコーチは最適です。家庭では見られない一面や思わぬ成長の一端をうかがい知ることが出来るはずです。



親の問題が急増している

アメリカでは、かつて子供をプロスポーツ選手にしたいという親御さんがチームに介入し、様々な問題を引き起こし、話題となっていた時期がありました。

今、同じことが日本で起こるようになってきました。昨今、教育現場では常軌を逸した行動をする親をして、モンスターペアレントと呼んで恐れられています。それが、スポーツの現場にまで波及してきたと言えるでしょう。

親御さんの必要以上の介入によって、チームに不安や緊張が走るという状況では、お子さんのメ

ンタル強化にマイナスの作用を及ぼします。しかし、現実ではチームみんなの心を傷付ける問題が急増しています。

例えばこんな悲劇が実際にありました。

あるチームにとっても熱心な親御さんがいました。その方のお子さんが試合中に興奮のあまり気持ちが切れる状態になってしまったのです。それで、やってはいけない反則行為を繰り返して行いました。

コーチは、その選手に「反則はダメ」と何度も言い聞かせました。しかし、その子があまりに同

じ反則を繰り返すので、コーチもついに怒ってしまつたのです。ただ、この時、選手がケガをしないう程度に手を出してしまつたのです。

保護者の方がこれを公にして裁判にまでなつてしまい、多くの悲劇が起きてしまいました。

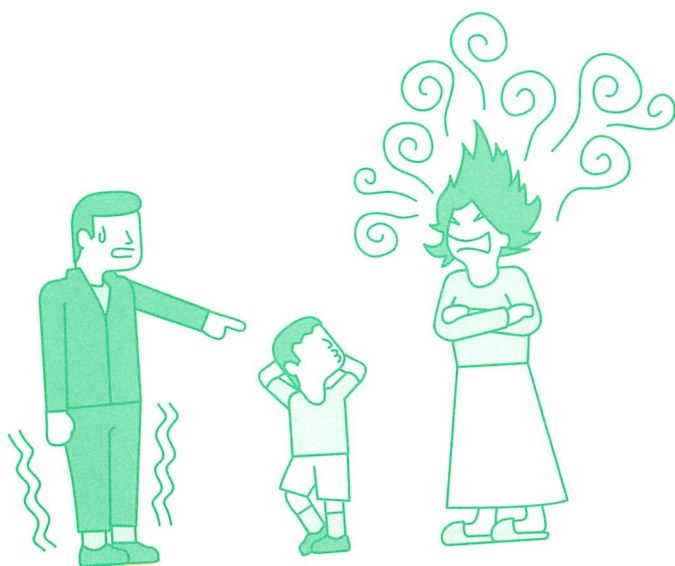
コーチは仕事先を変え、そのチームの指導ができなくなりました。かわいそうなのはその子です。チームを去り、学校まで転校し、そのスポーツもやめてしまいました。今までの友達もすべて失つてしまつたのです。

この親御さんは、お子さんのスポーツに熱心なあまり、普段からコーチに電話をかけ自分の子供をレギュラーにするよう訴えたり、チームに対する意見などをしていたそうです。

これは特別な話ではありません。現に、練習や試合中に大声で怒鳴ったり、アドバイスや指示を出したり、自分の子供だけがなぜ試合に出られな

いのかコーチに詰め寄るといったケースが頻発しています。

あくまでも子供たちが主役です。それを踏まえたと上で、今こそ親御さんの役割について明確にする必要があるのではないのでしょうか。



あとがき

2009年の9月、ふとしたきっかけで東海大学で行われているメンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会に参加することになりました。

といっても、取材者として足を運んだわけではなく、スポーツメンタルトレーニングに興味をもつ一般人としてその末席についたのです。

この研究会は、中学・高校の運動部の指導者を中心に、プロ選手、大学、高校、中学の各競技のプレーヤー、さらにお子さんを連れた親御さんなど、実に様々な方が集まっています。

1994年から研究会を主催してこられたのが本書の監修者でもある高妻容一教授です。教授の前向きでオープンな人柄とメンタルトレーニングに対する情熱、研究会に訪れる方々の向上心と意欲が相まみえ、会場はいつもポジティブな熱気にあふれています。

そうした空気にあふれるにつれ、自分の気持ちがどんどん前向きになっていくのがわかりまし

た。実はその当時、経営している会社が最悪の状態で、精神的にかなり追い込まれていましたから、決して大げさではなく、生きる力をいただいたような気がしました。

そんな日々の中で、このメンタルトレーニングを子供たちに紹介したいと思うようになったのです。

子供のうちから心を強化する習慣づけができていれば、社会に出る時までには相当なスキルが身につくのではないか。そして、そのスキルはこれからの社会でとても大事なものになると考えたからです。

ただ、子供たちに直接読ませるのは難しい面もあるので、親御さんにご紹介することで子供たちのコーチ役になっていただきたい。それがそのまま本書のコンセプトとなりました。

まずは、メンタルトレーニングへの興味と気づきを与えることを優先しましたので、心のもちようと自宅で気軽にできるプログラムをピックアップすることとなりました。

とくに「内発的なモチベーション」と「プラス思考」は、相対評価と欠点修正という環境下に置かれる子供たちにとって、ぜひ身につけてもらいたいスキルです。スポーツだけでなく、様々

なシチュエーションで本書を役立てていただければ幸いです。

最後に、本書の作成にあたり尽力くださった方々に感謝の意を表したいと思います。まず、メンタルトレーニング普及のため全国を飛び回っている最中の多忙な時期に、快くインタビューに応じ、監修の労までとってくださった高妻容一教授。その情熱と強い使命感にはいつも感銘を受けております。

味のあるイラストとデザインで本書に息吹を注いくださったデザイナーの羽島有さん。また、プロとしての的確なアドバイスを鼓舞してくださったアスペクトの古澤佳三さん。プロフェッショナルな方々との出会いは、人生で最もエキサイティングな出来事のひとつです。

あらためてお礼申し上げます。ありがとうございました。

スポーツ少年少女をはじめ、多くの子供たちの「心の元気」に寄与できることを願っています。

2010年10月

加藤 力

参考文献

- 『基礎から学ぶ！メンタルトレーニング』（高妻容一著 ベースボール・マガジン社）
- 『今すぐ使えるメンタルトレーニング選手用』（高妻容一著 ベースボール・マガジン社）
- 『今すぐ使えるメンタルトレーニングコーチ用』（高妻容一著 ベースボール・マガジン社）
- 『バスケットボール選手のメンタルトレーニング』（高妻容一他著 ベースボール・マガジン社）
- 『高妻容一の実践！メンタルトレーニング初級編』（高妻容一著 ベースボール・マガジン社）
- 『結果を出す人のこころの習慣』（高妻容一著 サンマーク出版）
- 『モチベーション3・0』（ダニエル・ピンク著 講談社）
- 『「やればできる！」の研究』（キャロル・S・ドウエック著 草思社）
- 『コミュニケーションデザイン』（岸勇希著 電通選書）
- 『考具』（加藤昌治 阪急コミュニケーションズ）
- 『子供の心のコーチング』（菅原裕子著 PHP文庫）

高妻 容一 ● こうづま よういち

1955 年、宮崎県生まれ。福岡大学体育学部卒。中京大学体育学研究科修了後、フロリダ州立大学へ留学。近畿大学教養部を経て、現在東海大学体育学部教授。1993 年より国際応用スポーツ心理学会に参加し、メンタルトレーニングの最新情報を日本に紹介し続けている。1994 年には、国際メンタルトレーニング学会の命を受け、日本における普及を目的とした『メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会』をスタート。第一人者として日本全国で講演・講習会を行っている。『基礎から学ぶ！メンタルトレーニング（ベースボール・マガジン社）』『結果を出す人のこころの習慣（サンマーク出版）』など著書も多数。

メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会◆ <http://www.mental-tr.com/mental/>

加藤 力 ● かとう ちから

1962 年、茨城県生まれ。スポーツ新聞社、広告プロダクションを経て 1993 年にフリーランスのコピーライターとして独立。ナショナルブランドから気鋭のベンチャー企業まで、約 200 社の広告制作に携わる。2006 年、株式会社 PISTOL 主宰。スポーツ関連企業・団体の広告企画制作、書籍のプロデュース&執筆を手がける。子供たちに練習日誌を書かせる活動も展開中。ミニバスケットボール、少年サッカーのコーチ経験も。

株式会社 PISTOL ◆ <http://pistol.jp>

TSUBASABOOK わくわくスポーツ日誌 ◆ <http://tsubasabook.jp>

【STAFF】

●企画・編集 株式会社 PISTOL

東京・代々木と神奈川・海老名市で活動するデザイン会社。広告企画制作、プロモーション企画、商品企画、書籍プロデュース&制作など、多彩に手がける。スポーツ関連企業・団体のブランディング& PR サポートや起業家支援活動も展開中。

●カバー写真撮影 茅野光廣ほか

●装丁・デザイン 羽島 有

●イラスト 羽島 有

ほんばん つよ こ そだ
本番に強い子を育てる!
おや こ
親と子のメンタルトレーニング

2010 年 11 月 8 日 第 1 版第 1 刷発行

監修者 こうづまよういち 高妻容一
著 者 かとう ちから 加藤 力

発行人 高比良公成
発行所 株式会社アスペクト

〒 101-0054 東京都千代田区神田錦町 3-18-3 錦三ビル 3 F
電話 03-5281-2551 FAX 03-5281-2552
ホームページ <http://www.aspect.co.jp>

印刷所 中央精版印刷株式会社

本書の無断複写・複製・転載を禁じます。

落丁本、乱丁本は、お手数ですが、弊社営業部までお送りください。
送料弊社負担でお取り替えいたします。

本書に対するお問い合わせは、郵便、FAX、
またはEメール: info@aspect.co.jp にてお願いいたします。

定価はカバーに表示してあります。

©Yoichi Kozuma, Chikara Kato 2010 Printed in Japan
ISBN978-4-7572-1846-8

<爆笑注意>

15年分イッキ読み!!

傑作130作品を収録した永久保存版刊行!

誕生 15 周年記念!! レッズサポのバイブル 赤菱のイレブン【傑作選】

古沢 優



定価 1,400円 (税込)

A 5 判並製

160 ページ

ISBN978-4-7572-1826-0

【各メディアで好評連載中】

● テレビ埼玉 「REDS TV GGR」
毎週金曜日 22:00~22:30
毎週土曜日 7:30~8:00

● ケータイ版レッズプレス!!
<http://www.redspress.jp/>

● 浦和フットボール通信 ……etc.

浦和レッズの熱烈サポ、古沢優さんが描くお茶目なキャラが大人気の『赤菱のイレブン』。この『赤菱』が 2010 年、目出たく誕生 15 周年を迎えました。そこで、これを記念して、今まで発表された作品の中から傑作 130 作品をセレクトした『赤菱のイレブン【傑作選】』を刊行しました。この中には誕生期に当たる 1990 年代の貴重なマンガも多数含まれています。加えて、この傑作選刊行を記念して人気投票を実施。サポーターの皆さんの得票をもとに『赤菱のベストイレブン』を選出しました。さて、どのキャラが選ばれたでしょうか……? サポ必携の永久保存版の登場です!!

絶賛発売中 !!

サッカー指導書のベストセラー

日本人向けに考え出された72の画期的練習メニュー

FCバルセロナスクールの 現役コーチが教える バルサ流トレーニングメソッド

FCバルセロナスクールコーチ 村松尚登



定価 1,680 円 (税込)

A5 判並製

192 ページ

ISBN978-4-7572-1583-2

「名将」モウリーニョのほか、FCバルトなど強豪クラブがこぞって採用するトレーニング理論があります。日本ではあまり知られていませんが、それが「戦術的ピリオダイゼーション理論」です。FCバルセロナスクールで教える現役コーチの村松尚登さんが、この理論と欧州での体験をもとに日本人の子どもたちに向けて、72の練習メニューを考え出しました。「サッカーはサッカーをすることで上達する」と語る村松さんだけに、ひとつひとつのメニューのいずれもが、フィジカル、テクニクから戦術眼まで、「実戦で必要とされる要素を総合的にレベルアップする」画期的なものになっています。サッカートレーニングのバイブルとなる一冊です。お子さんを指導する機会がある先生からお父さんまで、ぜひ一読ください。



9784757218468

ISBN978-4-7572-1846-8

C0075 ¥1600E



1920075016005

アスペクト

定価 本体 1,600 円 + 税

