

自分自身のメンタル面を振り返る

～モニタリング方法の紹介～

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
メンタルトレーニングコーチ 高士 真奈

みなさんは、「モニタリング」という言葉を知っていますか？昨今は、某バラエティー番組の番組名にも用いられており、どこかで耳にしている人も多いのではないのでしょうか？今回は、その「モニタリング」についてお話しします。メンタルトレーニングの場面で用いるモニタリングとは、**自分自身の心理状態やパフォーマンスなどを定期的・継続的にチェックし、振り返ることを意味しており、自分で心理的・生理的状态とパフォーマンスとの関係を把握することを目的としています。**では、代表的なモニタリングの方法を紹介していきましょう！

練習日誌の作成

試合や練習を振り返って、書きとめておきましょう。その日のパフォーマンス内容や練習内容について自分を評価し、分析することができます。

(具体例)

- ・目標は何か？「 _____ 」
⇒目標の自己評価は？ (5 4 3 2 1)
- ・ゲームプランは？「 _____ 」
⇒ゲームプランの自己評価は？ (5 4 3 2 1)

自分のパフォーマンス目標も考えよう！

・ゲーム中の精神状態は？

- | | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|-----------|
| まったく興奮しなかった | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | すごく興奮した |
| 自分をコントロールできなかった | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | コントロールできた |
| 自信がなかった | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 自信があった |

自分の精神状態を細かく分析することで、競技中に自分がどのような心理状態でプレーしているか客観的に考えられる！

時系列的振り返り

大会前夜の過ごし方、朝起きてからの行動、ウォーミングアップ時の行動、試合直前の行動や自分の考え方などを時間の経過に伴って振り返りましょう。**自分がよい時・悪い時の比較や、共通する点を整理し、自分に合った心理状態や行動などを理解することができます。**

	よい時	悪い時
ウォーミングアップ	ストレッチを丁寧にいき、汗をかくまで身体を動かした。	アップが短かった。身体もよく動いていない。
練習	気持ちよく出来た。深く考えなかった。	ミスがとても気になってしまった。
試合直前	深呼吸をし、集中するために目を閉じた。	直前までミスが気になり、相手の方が上手いと思ってしまった。

モニタリングには様々な方法がありますが、続けることがとても大切です。「**継続は力なり**」と言いますが、モニタリングを実施・継続すると**自分自身でコンディションを調整する力が**養われていきます。
みなさんも、ぜひモニタリングを習慣化させてみてはどうでしょうか？