

中高部活動でできるメンタルトレーニングプログラムの紹介

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
スポーツメンタルトレーニング指導士 栗原 啓

中・高における運動部活動は、休日を除き学校生活の延長上にあります。そのため、質の高い練習をするためには、学生モードを選手モードへと上手に切り替えることが必要になります。さらに、部活動は授業後の夕方～夜の活動となるため、疲労や空腹の影響が出やすくなります。そこで今回は、これらの条件を踏まえた中高部活動で活用できるメンタルトレーニングプログラムを紹介します。もちろん、小学生年代での活用も可能です。

部活動前



1. 目標を確認

「どんな選手になりたいか？」また、目標設定を行っている人であれば「夢のような目標」や「最低限の目標」をクリアするためのパフォーマンス目標（姿）を思い浮かべましょう。

2. 今日の練習に応じたテーマを決める

どのようなチームにも1週間の練習メニューにはルーティーンが存在していると思います。曜日ごとに活動場所やメニューの傾向があるはずなので、それに応じたテーマ（今日の目標）を決めましょう。このとき、テーマをキーワードやオノマトペ、リズムにしておくことをお勧めします。

例) キーワード: 「上から」「足」「低く」
オノマトペ: 「グッ!」「シュッ!」
リズム: 「イチ・ニ・サン」「チャー・シュー・メン!」

3. 学校モードから部活モードに切り替えるスイッチを作る

今回は、呼吸とイメージを合わせた方法を紹介します。鼻から息を吸うときに頭の中で数字の「1」を思い浮かべ、口から息を吐くときに数字の「2」を思い浮かべます。呼吸という単純な動作に加え、数字を思い浮かべることでイメージに集中する時間を作ります。10回くらい繰り返しましょう。次に、今日のテーマとしているプレーのイメージをし、実際に身体をゆっくりと動かしてみます。リハーサルをするように軽く動かしていくことで、動きに集中を向けることができます。その上で、まだ全体練習開始までに時間があれば、今日のテーマとしているプレーができるよう身体のスタンバイを行い、アクティブな状態を作ることを心がけましょう。

部活動中



4. 自分に命令を出すようにセルフトークを活用する

事前に決めたキーワードやオノマトペ、リズムを実際に使いながら動きに集中していくようにしましょう。

5. 気持ちの切り替えや集中力の回復を行う

そもそも練習中のフィジカル状態は一定ではありません。そのため、「今の自分の状態はどうか？」などのセルフモニタリング能力や「今の動きはこうなっていたな」などのフィードバック能力が必要になってきます。3.で紹介した方法はここでも活用できます。回数は3回くらいで良いと思います。その間に自分の身体の状態を確かめ、その状態に合わせてプレーを再開させていくことが重要です。この時、もう一度キーワードやオノマトペを活用していきましょう。しかし、結果に拘ることはあまり良くありません。「ミスしたから次はしないように」や「上手くできなかったからもっと上手くやろう」という風に結果に拘ると逆に負のスパイラルに陥ることがあります。そのため、プロセス（方法）や動きに意識を向け、できるところからスピードや精度を高めていきましょう。焦りは禁物です。

部活動後



6. 明日やることを決める

“やることを決める”ということがとても重要です。反省や課題の抽出はこのための手段といえます。日誌は、頭の整理と決断に有効です。

7. 明日への準備をする

1日のより良い終わり方は、翌日のより良いスタートに繋がってきます。そのため、セルフコンディショニングへの意識も高めていきましょう。食事、入浴、道具の準備、身体のケア（ストレッチ）、睡眠が選手としてやるべきこととなります。夜になっても練習のことが頭に浮かんでくる場合もあるかもしれませんが、翌日着ていく服を事前に決めておくように、翌日やることを決めて寝ることが大切です。それでもなお、色々なことが次々に頭に浮かんでしまう場合は、3.の方法を活用しましょう。そして翌日は決めたことをやっていきましょう。



これらのことを日々繰り返すことで、練習の質も高まると思います。皆さんもぜひ試してみてください。