

# MAENAN SAH Journal Vol23

～『自分で考え、判断し、行動できる生徒の育成』をめざして～ Nov. 30th, 2023

## ★『スポーツメンタルトレーニング』から学ぶ「非認知能力」★



慶應義塾高校（神奈川）が107年ぶり2度目の優勝を果たした今年の全国高校野球選手権大会。「美白王子」と呼ばれた選手もあり、髪型を自由とする部のルールも相まって、従来の野球部員のイメージとは異なる雰囲気話題となりました。また、ピンチを『笑顔』で楽しむ姿が印象的でした。実は、大舞台に負けない『メンタルトレーニング』を慶應義塾高校は取り入れていたのです。

練習前の慶応ナインは黒いアイマスクをつけ、あるいは帽子を目深にかぶり、円になります。スピーカーからは勇猛な旋律と男性の力強いナレーションが流れてきます。



『あなたは誰にも負けない強さを持っています。絶対に誰にも負けません』『体中からパワーが湧き出てきます。爆発寸前の火山のようです。マグマがどんどんたまっています』『爆発が楽しみです。自分のパワーに驚く人の顔がイメージできます』という具合に進行し、3分のイメトレの結びは、ナインの『KEIO日本一！』という唱和です。そこから一気にグラウンドに飛び出し、炎天下でもいい顔で2時間、直前練習に励んでいたそうです。これは、慶大野球部で『人財育成メンタルコーチ』を務め、2021年の大学日本一に貢献した吉岡真司さんがチームに帯同し、行っているメンタルトレーニングのひとつなのです。

『野球は『失敗のスポーツ』。『ミスもピンチ』も日常茶飯事。順風満帆はない。『真のプラス思考』に必要なのは『危機管理思考』。最悪の事態を『想定内』の事象として捉える準備をしていれば、ピンチも平常心で『面白くなってきた』『ここを抑えたら楽しい』と思えます』と吉岡さんは言います。

普段から『笑顔』を心がけるのはもちろん、プレッシャーを感じる局面ほど意識的に『笑顔』を作ることで、知らず知らずのうちにパフォーマンスは向上することがわかっています。近年、世界で活躍する日本のトップアスリートが、限界までチャレンジした後に『楽しかった』と笑顔でインタビューにこたえる場面が増えていることに、もはや違和感はないはず。『スポーツの世界』だけでなく、常に『結果』を求められる『高校生活』にもこの方法は応用できるのではないかと、記事にしてみました。

そこで、私が何回か受講したことのある、メンタルトレーニングの第一人者・東海大学体育学部競技スポーツ学科の高妻容一元教授のお話を御紹介します。

『スポーツの世界には『心・技・体』という言葉がありますが、技術や体力については科学的なトレーニングを取り入れていても、『心』については、いわゆる『根性論』で済ませる指導者は今でも少なくありません。しかし『心』こそ、日頃からトレーニングをしてバランスを取ることが重要なのです』と高妻氏は言っています。そう、『日常生活すべてがトレーニングになる』のです！

最初に、あなたがコントロールできる（自分でどうにかできる）こと、コントロールできない（自分ではどうにもできない）ことを分析（発見）し、できることだけを考える、というところから高妻氏は始めます。

1. 過去：過去のことはいくら考えても二度と戻りません。過去のミスや出来事は考えるだけ時間の無駄です。
2. 未来：未来のことは、やってみないとわかりません。『〇〇したらどうしよう』と考えても時間の無駄です。
3. 他人：他人をコントロールすることはできません。
4. 自然や天候：雨や台風、気温などを考えても、コントロールできません。

では、あなたがコントロールできることは、何でしょうか？それは、『現在のあなたの考え方や行動』なのです。つまり、自分ができないことを考えるのは時間の無駄であり、『今できることは何か？』に特化して考え、『ベストを尽くす』のみなのです！

良い結果を出し続けている一流のアスリートに共通するのは、『勝敗で心がぶれることなく、どんな状況でも自分を信じ、自分を高めるポジティブ思考』です。高妻教授が実技講習の中でこんな方法を紹介しています。



### セルフトークの意識と改善

人は一日に数万回のセルフトーク(頭の中の考え事、つぶやき)をしています。これがネガティブなものだとそのまま感情にも影響されてしまいます。セルフトークを改善して自分で感情をコントロールできるように意識しましょう。

#### ステップ1. ネガティブなセルフトークに気づく

まずは、ネガティブなセルフトークをしている自分に気づきましょう。ネガティブなセルフトークをしているタイミングはどこか？ どういうセルフトークをしているのか？ これらを意識できることからスタートです。

#### ステップ2. セルフトークの修正

自分のセルフトークが意識できたら、次は「どう置き換えるか」を考えます。なるべくネガティブにならないプラスな言葉をイメージしてみましょう。

#### ステップ3. 何度も繰り返す

セルフトークの修正は一朝一夕ではできません。トレーニングのように、何度も反復練習を繰り返し、無意識のうちに来るまで何度も意識して改善に取り組みましょう。あせらずじっくりと積み重ねが大事です。



「普段の生活からポジティブな思考ができるようにトレーニングで習慣化しておくことが必要です。まずは、ポジティブな言葉を発する『セルフトーク』が有効です。

練習場や試合会場に着いたら、誰もいなくても笑顔で『おはようございます』と大きく元気な声で挨拶する。それだけでも前向きに練習や試合に挑めますし、挨拶自体を自身がポジティブになるためのスイッチとして習慣化できれば、気持ちの切り替えにもつながります。スポーツの場面だけでなく学校生活や職場でも同じです！

また、技術や体力と同様に、メンタルもトレーニングを怠れば衰えていくのです。普段からポジティブな態度や姿勢で過ごし、セルフトークでポジティブ思考を鍛えて習慣化しておくことです。笑顔でポジティブな言葉をかけることで、より高いパフォーマンスが発揮できるようになるのは、自分自身に対しても、チームの構成員に対しても同じなのです。

まずは怒ったりネガティブな言葉を発することをやめて、前向きな態度で過ごすことを習慣化することが、自身の、そして周囲のメンタルを強く保つための第一歩なのです。

『夢』と『今やっていること』のつながりを意識することも重要です！「『好きこそものの上手なれ』という言葉がありますが、それこそまさに真理。好きなこと、楽しいことには目標を見つけることができ、目標に向かって進めばスポーツも勉強も自らやるようになる」と高妻氏は言います。

「楽しいという考え方には3段階あります。『自分自身にチャレンジし、目標に向かってがんばることを楽しめる』のが“一流”。『試合での結果や記録がよければ楽しくて、だからこそ心のアップダウンも激しい』のが“二流”。『親の目、先生の手、コーチの目を盗んでサボることが楽しくて、表裏ができてしまう』のが“三流”。三流選手をつくらないことが、大人の責任です。」とも言っています。みなさんはどの段階にいますでしょうか？

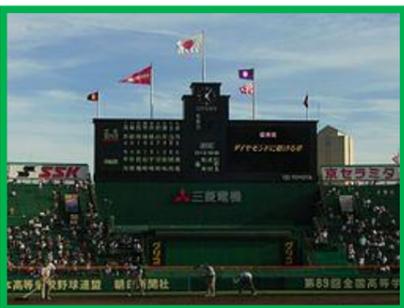
続いて、具体的な『スポーツメンタルトレーニングの日常生活への応用例』を御紹介します！自分流にアレンジし、やってみてはいかがでしょうか？

### ◆技術その1◆ 『セルフトーク』・・・「自己暗示」「プラス思考のつぶやき・表現」など

(例)「できる!」「やる!」「がんばってる!」「この調子だ!」「流れがきてる!」「変化が出てきた!」「いけてる!」「ここが勝負!」「がんばるぞ!」「やってやる!」「よくなって!」「もう少しだ!」「いいぞ!」

### ◆技術その2◆ 『ルーティーン』・・・「よいプレー、よい行動をするための自分自身との約束ごと、決まりごと」「不安からの脱却」「これをすると必ずうまくいく」「苦しいときにもそれができれば冷静な証拠・前向きな証拠」「深呼吸とポーズを併用しリラックス」「イメトレ」など

(例)スポーツ選手は下の写真のような動作を呼吸法と合わせておこなっています。「目を閉じ、深呼吸3回」「肩を大きく3回す」「手のひらを合わせ、呼吸を整える」「なにかを始めるときに『よし!やるぞ!』と必ず自分につぶやく」「手の平に人という時を描き、飲み込むふりをする」



### ◆技術その3◆ 『フォーカルポイント』・・・「これを見つめると集中できる」というものを決めておく。「マイナス思考」から切り替えたいときに見つめる→「それが、できるときは心は冷静で前向き」と自分を評価するというシステムを普段から決めておく。

(例)「バックスクリーンの上の旗」「テニスコート番号パネル」「壁にかかっている時計の数字」「照明灯の電球」「真上の空に浮かぶ雲」「筆記具の商品名」「腕時計の文字盤」・・・本当は目線が上になるものがよいようです。

### ◆技術その4◆ 『前向きで到達可能な目標設定』・・・プレッシャーのかかる場面や不利な場面

面で次のプレー・行動に対しての目標を「勝つこと」ではなく「目先の小さな目標」とし、実行する。→それが結果として「勝つこと」に自然につながるものを選択する習慣をつくる(その場では意識しない)。「小さな目標」設定でそれができたことで流れができ「大きな目標」へつながることになる。いきなり「大きな目標」ではプレッシャーがかかり今、何をすべきかわからない。「やれそうな小さな目標設定」なら「できそう」なので集中することができる!



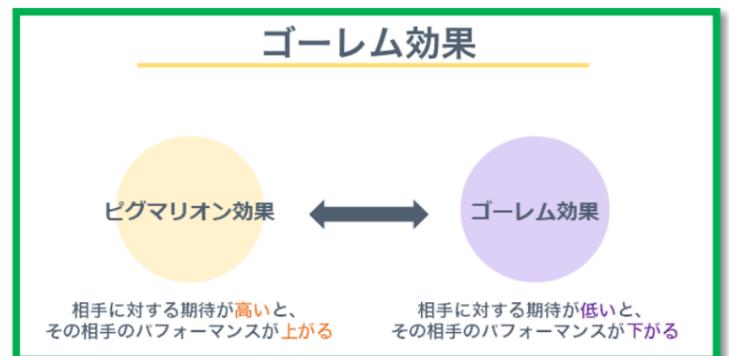
(例1)テニスで40-15で負けていればいきなりひとつのプレーで逆転はあり得ない。→とりあえずデュースを目指す。(デュースになればゲームを取られてもよしと考える柔軟な考え方を持つ)→本当にデュースになれば「あれ、追いついたよ、じゃあこのゲームとれちゃうかも?」とより前向きになれる。セルフトークも混ぜれば相手はそれを聞きあせるかも。→逆転につながる。→自分の流れができる。→「勝ち」につながる。「できる」を実感できる!

(例2)たくさん問題にお手上げ!→「比較的すぐできるもの」をさがし、リスト化し、リストを消しながらやる!→ひたすら繰り返す!→「次に比較的容易なもの」をさがし、リスト化し、同じことをやる!→振り返れば、かなりの範囲をこなしていることに気づく!→以前の自分より「できる」を体験でき、達成感や自信もつく!

### ◆技術その5◆ 『ピグマリオン効果』・・・ギリシャ神話に登場する王様の名前が由来。地中海のキプロス島の王様であるピグマリオン

が、自らの手で理想とする女性像を彫ったところ、その像に恋をしてしまい、像が本物の人間になることを切に願い、日々話しかけた。すると、その姿を見た神によって願いが叶えられ、その像は人間となり、ピグマリオンはその女性と結婚することができた。この神話が由来となり、期待することで相手のパフォーマンスが向上するという心理現象が、ピグマリオン効果と名付けられた。教育心理学における心理的行動の1つ。教師や親の期待によって学習者の成績が向上することを指す。ちなみに、教師や親が期待しないことによって学習者の成績が下がることは『ゴーレム効果』と呼ばれる。

(例)自分のことやチームメイトのことを「弱い」「勝てっこない」「うまくならない」「どうせ無理」と言わない。→まだ起きてない結果を悪く決めつけては可能性を下げてしまう。→プラス思考に変換する→「勝てる!」「いい結果が出る!」「うまくなった!」「すごい!」とチームメイト同志で互いに言う。→お世辞ではない。→マイナス面ではなく、プラスを強調し、前向きにさせることが技術。  
\*「馬鹿」と言われ続けたひとは自分が本当はどうしようも無い人間だと思ひこむ。「お兄ちゃん是可以のになんでおまえは・・・」と言われる子も同様。ほめられることは誰でもうれしい。→「やる気」「自信」が出てくる。→「小さくても結果が出れば」それが裏付けられてさらに向上できるきっかけになる。→やがて、ものすごく成長し「自分・生徒・選手が化ける」!



私は転勤してすぐに、まったく実績のない選手ばかりの素人ばかりのチームに対し、「**きみたちなら、半年で県ベスト4になれる!**」と言ったことがあります。「半年」では無理でしたが、「**絶対にできる!**」と言い続けることで「**転勤1年後のインハイ予選で第2シードを倒し、ベスト4に入った**」という経験があります。実は私は、スポーツの世界でも、教頭の業務中でも、日常生活でも「**技術その1~その5**」のすべてを実践しています。だまされたと思って、ぜひやってみてください! 文責: 星野 亨(教頭)

★校長より★ 私も「技術その1~その5」を実践している。Journalのコメントを依頼された時の例。セルフトーク:「書ける」「いいぞ」「これならうける」 ルーティーン:「紙面の分量に驚く」→「全体を見つめる」→「目をつむる」→「ひらめきが脳裏をよぎる」→「文字化する」 フォーカルポイント:「校長室のだるま」 前向きで到達可能な目標:「最初から素晴らしいコメントを意識しない」「目の前の紙面を自分の言葉にしてみる」たとえば今回なら「教頭さん、写真や表、図を用いて頑張ったけど技術その4まで来て疲れたのか、ヒエログリフ化してしまった・・・」 ピグマリオン効果:「今回はどんなコメントを書くのか」「私たちを楽しませてくれるに違いない」と言う周囲の期待? ほらね、毎週実践している。皆さんもやってみてください。校長 関根 正弘