

平成26年6月5日(木)

老球の細道⑱

## 「あがり」の克服

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

各支部の中体連がスタートした。若松支部と両沼支部の試合を観戦した。初々しい中学生が一生懸命試合をし、一生懸命応援している姿に自分の中学時代を思い出した。接戦のゲームもあり見ごたえがあった。

私が生まれて初めてバスケットボールの試合に出場したのは中学一年の時だった。忘れもしない旧若松三中(現謹教小学校の場所)の体育館である。相手は若松四中(私は若松二中)。新人戦だったのだろうか。突然試合に出されて緊張してしまい、鼻の穴が考えられないくらい拡大しカバさんようになってしまった。心臓はドキドキ、呼吸は苦しく、頭の中は真っ白。プレーの中味は覚えていない。あがってしまったのである。おカバサンではなくておバカさんだった。

スポーツの試合を経験した人たちの中で「あがり」を経験したことのない人はいないだろう。「あがり」は血液が頭に上がるということから「気持ちが高ぶる。のぼせて落ち着きを失う」という意味を表している。「あがり」は、スポーツ、特に試合では禁物である。

ちなみに「あがり」には下記のような独特の徴候がみられる。

〈心理的徴候〉

- \* 極端な不安とあせり
- \* 劣等感におちいる
- \* 注意散漫
- \* 考えがまとまらない
- \* その場から逃げ出したくなる
- \* 足が地についていない
- \* 気持ちが落ち着かない

〈生理的徴候〉

- \* 呼吸の乱れ
- \* 心拍数の増加
- \* 顔面がこわばる
- \* 手に汗をかく
- \* 小便の回数が増える
- \* のどがかわく

このような「あがり」を克服するにはどうしたらいいのだろうか。日本体育協会が発行している『指導者のためのスポーツジャーナル273号』に次のようなことが書いてある。

【農家のお百姓さんが朝、広い田んぼを見てタバコを一服ふかしながらじっと遠くを見ている。空はどんよりと曇り、今にも雨が落ちてきそうな気配。お百姓さんの頭の中では、今日一日の作業の流れが見えている。雨が降るまではこの作業、雨が落ちてきたらあの作業、とそれぞれの状況に合わせた作業内容が頭の中にはきちんと整理されている。これを「段取り」という。

これをスポーツに当てはめてみる。明日試合があると仮定する。まず試合の前日は、次

の日（試合当日）に必要とする物品の確認、起床後の行動（食事、排泄、宿舎から会場までの交通手段や時間）の確認など多くの準備がある。試合当日に前夜考えていたことと同じ行動（起床から試合場に着くまでの）の実行は不可欠である。

人間は考えていなかったり、経験したことがない状況があらわれると、一種のパニック状態を引き起こす。このパニックを引き起こさないためにもありとあらゆる状況にそなえての準備が必要となってくる。

シュミレーションという言葉がある。「ふりをする事」「マネをする事」などの意味を持つ言葉である。「模擬実験」と考えるとわかりやすい。

消防官や警察官は、現場におけるどのような状況にも対処するために、起こりうる可能性のある場面を想定してのシュミレーションを欠かさずに行っている。実際に起こる可能性のある場面を設定し、それが起こったとき、どのような行動を取るべきかを常に訓練として行っている。

「段取り」や「シュミレーション」のことを、スポーツのメンタルトレーニングでは「メンタルリハーサル」という。受験もバスケットボールの試合も、その段取りやシュミレーション、メンタルリハーサルにおいてはまったく同じである。人生の他のいかなる場面においても当てはまる重要な原則である。きちんと段取りをとり、シュミレーションをしておくことは、事にのぞんで、自分のペースを守る方法であり、あわてない方法なのである。自分のペースが守れ、あわてる事がなければあがることは決してない】