

平成26年7月18日(金)

老球の細道37

メンタルの弱さを克服しよう

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

フリースロー5本連続勝負をする。5本目の順番が来るとなぜかプレッシャーがかかる。その結果、なんでもないフリースロー1本を落とす。実際のゲームで1点を争う展開になったら1本のフリースローミスは致命的である。このようなフリースローを1回で決めてしまうのは技術もさることながら、ほとんどメンタルである。練習に身が入らない。ゲームで実力が発揮できない。肝心なときにミスをする。そんなときも、自分のメンタルに何らかの原因があり、問題がある。メンタルを見つめ直す必要がある。

下記に示す「メンタルチェック」をやってみよう。10項目の質問に素直な気持ちで「はい」「いいえ」で答える。「はい」なら左側の数字に、「いいえ」なら右側の数字に程度に応じて○をつける。

(児玉光雄著「スポーツ科学から見たトップアスリートの強さの秘密」より)

	はい	いいえ
1. 練習前に自分の精神状態をベストに持っていける自信がある	5 4 3 2 1	
2. 私はマイナス思考である	1 2 3 4 5	
3. 常にモチベーションを高めることに努めている	5 4 3 2 1	
4. 目標設定に関心がある	5 4 3 2 1	
5. 試合前に冷静な気持ちを維持するのが難しい	1 2 3 4 5	
6. プレッシャーには強いほうだ	5 4 3 2 1	
7. コントロールできないことに過剰反応することがある	1 2 3 4 5	
(審判の判定、気温、体育館のコート、観客等)		
8. 肝心なときにかぎって集中力が切れる	1 2 3 4 5	
9. イメージトレーニングに興味を持っている	5 4 3 2 1	
10. 他人に勝つことよりもベストを尽くすことに努めている	5 4 3 2 1	
〈評価〉 45点以上	あなたのメンタルレベルは最高水準	
37～44点	優れている	
29～36点	平均的	
21～26点	劣っている	
20点以下	赤点。明らかに劣っている	

劣っていた人は「自分を変える」ことから始めよう。精神的に変わらなければ、いくら技術、体力トレーニングをしても、いざという時残念ながらボロが出る。とりあえず、自信をつける努力をしよう。「自分で決めたことは必ず最後までやり遂げる」。自分の心の中を裏表のないように整理するために「24時間私は私である」ことを毎日の生活の中で実践する(例:バスケットボール部活でできる挨拶がそれ以外の場でもできる)。このような地道な積み重ねが自分で「自分」を信じられるようになり、読んで字の如し「自信」を作り上げる。その結果、ゲームの勝敗を決める1本のフリースロー場面で、その1本を確実に沈めてくれるプレーヤーに育つ。