

平成26年10月10日(金)

老球の細道70号

『実力を邪魔するマイナス思考』

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

ゴルフに「池ポチャ現象」がある。ゴルフの技術に自信のないゴルファーは、コースに池があると「池にボールを入れてしまうのではないか」と考えてしまい、池を意識して、池を見ながら打つことになり、結果的に池にボールを入れてしまう。このように、失敗してはいけないという失敗を恐れる「マイナス思考」は緊張を高めるだけでなく、失敗のイメージで行動してしまい、実際に考えたように失敗してしまうことになる。

「失敗するのではないか」という不安のことを失敗不安という。失敗したくないというストレスが強すぎると「失敗するのではないか」という否定的な思考法に陥る可能性が高くなる。この失敗を予測する思考法を一般的に「マイナス思考」と呼んでいる。

「失敗しないようにしよう」といったマイナス思考と反対に「こんなプレイをしよう」という思考をプラス思考と呼んでいる。大事な場面で実力を発揮する選手の多くは、このプラス思考でプレイしている。このプラス思考は成功のイメージでプレイすることで、積極的にチャレンジすることができる。

負けられない大事な試合ではプラス思考で思っている、勝った経験のないプレーヤーはマイナス思考に陥ってしまうことは仕方がないかもしれない。マイナス思考に陥った場合にどのように対処すればよいのかという「オレ流魔法」を持っておこう。

魔法の一つは〈セルフトーク〉。マイナス思考に陥った時に、プラス思考になれるような“キーワード”を決めておき、自分に語りかける（独り言）を持つことである。ここで注意することは、マイナス思考に対して「気にするな」というようなマイナス思考を否定するのではなく、「楽にいこう」「強気!」というようなプラス思考に気持ちが向くような言葉にすることが大切である。

二つめは〈キーアクション〉。マイナス思考に陥った時、プラス思考になるような動作をすることによって、思考を切り替える方法である。多くのチームはプラス思考でプレイできているときには「足が動く」「声が出る」「ガッツポーズ」「笑顔」などの行動が多く見られる。しかし、ゲームの流れが悪くなると、決まってこのような動作を行わなくなってしまう。このようなプラス思考のときに多く行われる典型的な動作をメンタルトレーニングでは「キーアクション」と呼んでいる。そこで、マイナス思考に陥った時に、意識してキーアクションを行うことによってプラス思考の気持ちに切り替えることができる。高校の保健の授業で学習した「心身相関」が働く。

マイナス思考に陥りやすいプレーヤーは、試合前にプラス思考ができるようにトレーニングしておかなければならない。コートの中のみならず、あらゆる日常生活の場でプラス思考の言葉、アクションを意識して繰り返しリハーサルをしてほしい。

【日本体育協会〈スポーツジャーナル〉参照】

〈蛇足〉

人間ドックの結果通知を見たときに、特にガン関係の検診項目で「要請検」の3文字を見たら最後、究極のマイナス思考に陥る筆者である。こんな時でも「どうせ再検査したら異常なしだろう」とプラス思考でいられるリハーサルが必要と痛感する秋の夜長である。