

メンタルトレーニング通信

横浜南シニア
2016年 9月号
発行者:澤田篤生

先週から秋季大会が始まりました。選手たちが伸び伸びとプレー出来ているのは、保護者の皆様の大きな声援やサポートのおかげだと感じております。初戦を終え、決して良いスタートとは言えませんが、私も選手たちが試合で最高のプレーを発揮することができるよう、保護者の方々に負けずに全力でサポートさせていただきます。今後は、敗者復活戦、ラストチャンスに向けてチーム一丸となり、頑張っていきましょう。

さて、皆様は「ルーティン」という言葉を聞いたことはあるでしょうか。「ルーティン」は、ラグビー日本代表の五郎丸選手の活躍もあり、2015年の流行語大賞にノミネートされ、日本国民に知られるようになりました。今回の通信ではその「ルーティン」について、チームで取り組んでいる事例も含めながら紹介していきたいと思ひます。

「集中力を高めるルーティンとは」

「ルーティン」とは、日本語で習慣や日常という意味で、ある物事を実行する前に同じ動作や行動をすることです。そうすることによって、**動き・動作・呼吸を安定させていつも通りを作り、集中力を高める効果**があります。これは、プロの選手だけがやっているのではなく、皆さんも無意識のうちに行っています。それでは実際に腕組みを試みてください。どちらの腕が上側になっていますか？次にその手を逆にしてみてください。何か気持ち悪くありませんか？他にもお風呂で体を洗う順番や、ズボンを最初に履く足など、日常生活でも知らないうちにたくさんの習慣ができています。しかし、緊張したり、不安になったりしてしまうといつもの習慣が崩れてしまい、体が気持ち悪く感じてしまいます。その結果、ミスが生まれてしまうということです。そこで、自分の習慣を見つけ出しそれをルーティンにします。そして、意識的にルーティンの動作を行うことで集中力を高め、**いつも通りのプレーを生み出す**ということです。

選手たちは、夏合宿の際に『打席前のルーティン』を講習会の中で決めました。ある選手は、「左足で打席に入る⇨審判に挨拶⇨体を反る⇨肩を落としてリラックス」というようなルーティンを持っています。以前に、ルーティンの講習会をしたことがあり、すでに行っている選手もいましたが、夏合宿を機にチーム全員で徹底して今後行きます。打席の結果だけではなく、ヒットを打つための行動に注目してみると、試合観戦がより一層面白くなると思います。今後の選手たちに注目して見てみてください。

※「反抗期の息子が自分のルーティンを教えてくれない！」という父母の方がいらっしゃいましたら、澤田までお声がけください。コソッと教え致します。



memo

- ・ 東海大学では、毎週月曜日に東海大学メンタルトレーニング心理学研究会を開催しています。場所は、15号館4階第1会議室で19:30~21:30です。興味のある方・詳しく知りたい方は澤田までご連絡ください。xxx_one_ble_vvv@ezweb.ne.jp