

2016年も残り2か月を切りました。時の流れをととても早く感じると同時に、

選手の成長にも度々驚かされています。11月は、南シニア杯が始まり、父母の方々も多忙を極めていることと思います。お忙しい中、練習のサポートをしていただき、選手たちも伸び伸びと野球をできています。ありがとうございます。1.2年生は、今年の大会がほぼ終わり、現在は冬トレが始まりました。選手は苦しみながらも限界に挑戦しています。

今月のメンタルトレーニング通信では、11月19日に中村橋地区センターで行わせていただいた「プラス思考」の講習会の内容を一部書かせていただきます。

「試合を制するプラス思考」

プラス思考とは、**ポジティブ・前向き・楽しい**などのことを指します。プラス思考の逆の意味を指す、マイナス思考という言葉がありますが、皆さんはどんな時にマイナス思考になりますか？例えば、仕事でミスした時や雨が降っている日、子供が言うことを聞かない時など、多くあると思います。選手たちも指導者に怒られたり、「打たなければ負ける！」という場面で打席が回ってきた時などにマイナス思考になってしまう選手が多いです。しかし、マイナス思考の状態が良いことは、一つもありません。そして、今回はプラス思考になるための方法をご紹介します。

- 1.【**姿勢のトレーニング**】…常に胸を張って上を向き、笑顔になることがポイントです。常に**自信のあるふり**をすることで、自分の気持ちもプラス思考になります。これは24時間意識することが重要です。
- 2.【**セルフトーク**】…**自分の口から出る言葉を全てポジティブに**することで、自分の感情をプラス思考にします。これは、無意識のうちに予期に適合した行動に人を向かわせる自己充足的予言という効果があるためです。
- 3.【**コントロールできることに目を向ける**】…コントロールできないものは考えるだけ**無駄**です。自分自身がコントロールできることだけに目を向けるこの考え方は、**究極のプラス思考**と呼ばれています。例えば、天気が悪い時に「あ～雨降っている..最悪だ」と思っても何も良いことはありません。

この場合では、天気が悪いという事実を受け止め、それを元に自分の行動を考えるのです。また、野球で多いのが審判に対する文句です。「今のストライクだろ!」、「どこ見てんだ!」など、多くの文句を聞いたことがあります。しかし、この文句を言ったところで何が変わるのです



写真:リラクゼーションの様子

ようか。審判は自分たちがコントロールすることができません。したがって、審判の判定には不服を申し立てるのではなく、それを元に戦術を組み立てることが大切です。

そして、最も重要なことは、「メンタルトレーニングは魔法ではない」ということです。プラス思考を理解したからといって、すぐに身につけることは不可能です。したがって、プラス思考のトレーニングを24時間行い、春・夏の大会に向けてプラス思考を身につけていきたいと考えます。また、選手たちがプラス思考になるためには、父母の方々の協力が必要不可欠です。子供と接する時間が最も長い父母の方々が各ご家庭で**ポジティブな会話**を少しだけ増やしていただいて、**欠点修正**だけでなく、**長所を伸ばしながら子供をポジティブ**にしていきたいと思います。

※今回の講習会は、指導部と父母の方々にも共にお聞きしていただきました! 今後も機会がありましたらぜひお聞きください。よろしくお願ひ致します。

今月の名言

「**無理**という言葉は**壁**と思うか、**バネ**と思うか。それで人生は大きく変わる」

メモ

- ・ 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。興味のある方は澤田にご連絡ください。(xxx_one_ble_vvv@ezweb.ne.jp) 詳しくは、HPの掲示板などで確認してください。<http://www.mental-tr.com/mental/>
- ・ 1月29日に東海大学にて、メンタルトレーニング野球用講習会が行われます。南シニアは、選手・指導部・保護者の方々は可能な限り参加していただきますので、把握よろしくお願ひ致します。
- ・ 毎月のメンタルトレーニング通信は、松川父のご協力により、横浜南のHPにも掲載させていただいています。