



1月29日に野球用メンタルトレーニング講習会が東海大学で行われました。今年は、多くの保護者の方々にご参加していただきました。参加していただいた皆様、ありがとうございました。メンタルは目に見えないものであるため、今回の講習会のように専門家のお話を聞いていただき、少しでもご理解していただけると幸いです。

また、参加できなかった父母の方々にも情報交換していただきたいと考えますので、よろしくお願ひ致します。今回のメンタルトレーニング通信では、保護者の方々や南シニアの体験に来た指導者の方々から多く質問がある、「声」について書かせていただきます。

## 声を出すことに意味はあるのか

スポーツをやっていた人であれば、指導者から練習中や試合中に「**声を出せ!**」と注意されることが多くあると思います。南シニアの選手たちも同じ状況で、言われたその場は声を出せても、それが続かないという現状です。これはなぜかという、怒られることで「やらされている感」を持ったままだと、いつまでたっても”自分から”声を出すことにならないからです。指導者は、これまで自身がプレーヤーとしてスポーツをしてきた経験から、声を出す重要性を経験的・体験的に知っています。しかし、これは個人的な”経験“であり、それを選手に伝えるのは難しい面もあります。

そこで、今回は経験ではなく、声を出すことによる効果をスポーツ心理学や運動生理学から見た科学的な根拠を持ってご紹介していきます。

### 『科学的効果』

声は、シャウト効果(神経系における運動制御の抑制レベルをはずし、筋肉の限界値まで力を発揮させる効果)があり、自分の筋パワーの出力を高める

### 『精神的効果』

セルフトーク による効果(メンレ通信11月号で少しご紹介しました)

→自分自身に声をかけることで、”自分の気持ちを高める”、”精神的なゆとりを与える”、”理想的なパフォーマンスを実現させる”などプラスの効果がある

### 『実質的効果』

・チームメイトとの意思疎通(ポジショニング、状況確認)

声を出すことによって、自分たちの流れ(空気)を創り上げる(一体感)

中学生は声を出し方がわからない選手も多くいます。選手たちには、「自分を鼓舞する声」、「周りを鼓舞する声」、「周りとの連携の声」の3つに分け、シチュエーション別にどのような声が必要か、考えてもらいました。

春の大会に向けて、様々な角度から「声」についてアプローチしていきます。

- ・ 東海大学では、毎週月曜日に19:30~21:30で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。中学生や高校生、会社員、主婦の方が多数参加しているので、3年生の皆さんも気軽に参加してください。
- ・ 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](mailto:xxx_one_ble_vvv@ezweb.ne.jp))