

チキンハート克服法とは？

4月24日の講義の中で、スポーツ選手の心理的競技能力について学んだ。その中で、「練習では良いパフォーマンスが出来ているが、いざ試合になるとその場で思うように力を発揮することができないタイプの人」の特徴として、試合になると極度の緊張やプレッシャー、または相手チームの選手の威圧に圧倒されて気が小さくなってしまい、精神を安定させることができない、というものがあつた。このような状態、またはその人のことをよく「チキンハート」と呼ぶ。チキンハートは多くのスポーツ選手が経験することであり、私も部活動をしていて何度も経験したことがある。小学生の時、少年野球で試合に出してもらいたいという一心で必死に練習し、やっとのことで“9番ライト”で試合に出してもらえたが、緊張しすぎたあまり全打席三振し、守備では外野フライをすべてランニングホームランにしてしまい、家に帰ってから大泣きしてしまったという経験がある。そのような経験は月日が過ぎてしまえば良い思い出になるのかもしれないが、今まさにプレーしている当事者の気持ちになれば、チキンハートはできるならば克服したいものである。では、どうすればチキンハートを克服して試合でベストパフォーマンスをすることができるのだろうか。

チキンハートとは、日本語では臆病者と書くが、スポーツの試合などの場面で、極度の緊張やプレッシャーを感じてしまう、あるいは対戦相手のチームの選手のプレーや威圧に圧倒されて気が小さくなってしまい、精神を安定させることができず、自分の思うようなパフォーマンスをすることができないような人のことを言う。チキンハートは選手の問題であり、それを克服するためには、要は試合の場面で自分の精神状態を上手くコントロールできれば良いわけである。

具体的な克服法のひとつとして私が挙げるのは、練習のときの精神状態を自分のなかで再現させるという方法である。ここで「ルーティーン」という方法を考える。練習でできたパフォーマンスが試合のときになるとできない、ならば試合の時にできるだけ練習のときと同じ動きをすることで、自分の精神に「今は練習中である」と錯覚させ、精神を練習時のベストの状態にまで誘導していくというものだ。たとえば、「打席に入る前に一度素振りをし、打席内の足場をならし、ヘルメットのつばを一度触り、バットを構える」という一連の動作を日頃のバッティング練習の時から行うようにして、試合でも同じことをして打席に入れば、練習のときとかなり近い精神状態で打席に入ることが出来る。この方法は私も中学の軟式野球をしている時に実際に何度も行ったことがある。実際にやってみて、この方法はかなり有効であると感じた。以前テレビのスポーツ特番を見ていて、メジャーリーグのイチロー選手も試合前にルーティーンの方法で自分の精神を落ち着かせていることを知った。イチロー選手は試合前、ダグアウトからグラウンドに出る時にのぼる2,3段の小さな段差をのぼる際に、必ず決まった方の足から踏み出してのぼるようにしていると聞いてかなり驚いた。自分の精神状態を完璧にベストなものに保つためにそこまでしている

のかとおどろいた。またその段差のような一見野球に関係なさそうなことでも精神を落ち着かせるための要因になりうるのかと思った。このようなルーティーンの方法はスポーツのみならず、様々な場面に適用できると思う。例えば、学校の筆記試験で緊張してしまうくせを治したいのならば、椅子に座る姿勢を一度整える、問題を解く前に鉛筆を削る、など自分で適当なルーティーンを見つけ、試してみるとよいと思う。

チキンハートを克服する別の方法として、自分の呼吸法を調整するという方法がある。この方法は授業の中でも学んだが、呼吸によって脈拍が変わり、緊張している時は脈拍が速くなり、緊張していない時は脈拍がゆっくりとしたペースになる。ならば、緊張している時は脈拍が速くなるので深呼吸をして脈拍を遅くすれば気持ちを落ち着かせることができる。逆に、リラックスしすぎているときはあえて呼吸を速くして脈拍を速くすることで気持ちを盛り上げることができる。このように、呼吸と脈拍は深く関係しており、この呼吸法を調整することで試合などの大事な場面において最高の精神状態を作り出すことができる。以前テレビを見ていて、力士の琴奨菊が緊張している時に呼吸法をコントロールして精神を落ち着かせていることを知った。琴奨菊は知る人ぞ知るチキンハートであり、土俵の上に立つと極度の緊張で自分の思うようなパフォーマンスが出来ず、悩んでいて、それを克服するために、大関昇進のかかる名古屋場所が始まる前に大学でスポーツ心理学を研究する大学教授のもとを訪ねたという。そこで受けた診断テストでも琴奨菊はメンタル面が弱いということが判明したそうである。教授は、なぜ琴奨菊は土俵上で精神のリズムが崩れやすいのかを分析し、その結果、立ち合いで相手をにらむという行動の中で呼吸を乱していると結論づけた。琴奨菊は平常心を保つために、意識して深呼吸をするといいとアドバイスされ、それを実践するようになったという。呼吸法はスポーツ選手のみならず多くの人が日常の緊張している場面などで無意識にやっていることのように思えるが、このことを意識的に行うことでよりよい効果が得られるのではないかと私は思う。

チキンハートの克服法として2つの方法を挙げたが、もちろん人によって向き不向きがあり、これらを行えば必ず精神を落ち着かせることができるとは限らないと思う。事実として私も野球の試合などで緊張している時は深呼吸するように何度かアドバイスを受けて実践してみたが、深呼吸をして本当に気持ちが落ち着いたと感じたことは一度も無かった。自分に合う精神の調整法を自分で見つけ、試してみることが大切であると思う。