

気の緩みを引き締めるのに必要なこととは

「精神をコントロールする」という言い方をすると、多くの場合は、昂ぶる心を落ち着かせ、緊張を緩めリラックスしようとする行為を指しているように思われる。実際、大事な場面で気が緩みすぎてパフォーマンスが落ちる人よりは、緊張しすぎてパフォーマンスが落ちる人の方が多いことだろう。しかし、前者のようなパターンも確実にいて、具体的に言うと私のことなのだが、それが問題にならないわけではない。緊張しない人というのはつまり楽天的な性分が多少あるということであり、それ故その問題に気付かないものだ。個人競技でその人が勝手にミスをするならまだともかく、団体戦などでは全体の士気に変わり、その結果パフォーマンスが低下でもすれば、チームメイトからしてみればいい迷惑である。そこで今回、緩んだ心に程よい緊張を与えてパフォーマンスを向上させる方法を考えていきたい。

そもそも気の緩みは何处からやってくるのか。先天的な性分に依るところもあるだろうが、最大の原因は“慣れ”であるように思われる。例えば年に一度の大舞台であっても、毎年同じことを繰り返していれば気は緩んでいくものである。また、“一応大事ではあるのだが、他と比べると重要度で劣る事象”というものがあり(例：中間テスト)、そういった場面でも人は油断しやすい(例：「期末でまだ挽回できる」)。それが複数回にわたるものであれば、油断に慣れが加わってより状況は悪くなる。他に多少劣っていたところで、そういったことの積み重ねが最終的な結果に繋がっていくのだから、重要でないわけではないのだ。

気の緩みを防ぐために、様々な対策を講じたい。まずは、普段の意識を変えることから始めるのが良いだろう。スポーツに限らず、人は様々な“本番”に向けて日々練習を重ねていることだろうが、この段階で何も考えずただただと練習しているようでは本番に繋がるものも無いだろう。そこで重要になるのが目標設定だ。目標を定めることで、それを達成せんと励む“挑戦意欲”と失敗を恐れる“緊張感”が生まれる。本番に向けての最終目標と、それをいくつかの段階に分けた長期目標、そして日々の練習ごとの短期目標の3つの目標を、私はいつも設定している。本番を常に意識することで緊張感を、プランを立てることで練習にメリハリを効かせることができる。設定する目標は、“ギリギリ達成できない”くらいが丁度良いと私は考えている。少なくとも簡単過ぎるのは良くない。余裕が生まれると、それが気の緩みに繋がってしまう。焦らない程度の余裕の無さが欲しい。

また、チームメイトやライバルとの意識共有も効果的である。本番で成功する為の意欲や勝ちを求める競争心を共有し合うことで、互いによりモチベーションを高めることがで

きる。特に、「仲間の為にも負けられない」という意識は、ポジティブな効果を期待できる“良いプレッシャー”を与えてくれるように思う。

いよいよ本番、という時になっても、気分が乗らない時もある。そういうときに役立つのは、やはりルーティンであると私は強く感じている。ある決まった儀式的な動作を行うことで、集中力を高めることができる、というわけだ。具体的に、私が実際に普段やっているものをいくつか挙げてみようと思う。まず、姿勢を整える。前を向き、胸を張り、堂々と真っ直ぐ歩く。簡単で、しかしとても大切なことだ。これをやるだけで随分と意識が変わる。根拠のない自信がどこからともなく湧いてきて、‘前へ’進む意欲があふれ出す。次に、日常ではあまりしないのだが、しかし本番の前には毎回必ずやることがある。目を閉じ、胸に手を当て、心臓の音を確認する。一旦息を整えたあと、深くゆっくりと深呼吸をし、心と体の空気を入れ替える。「大丈夫だ、俺はやれる」と心の中で三回唱えたら、目を開け、フッと息を吐いたあと、「よし、」と声を出し、前を向く。この一連の動作を行うことで、集中力がぐーんと跳ね上がる。気持ちが昂ぶっている時にはもちろんこれで心を落ち着かせることができるし、逆に気持ちが乗らず、集中力に欠けるときでも、これを行うことで「本番である」という意識が増し、心が昂ぶる。どのような精神状態にあるときでも、この一連の動作によって、私が最も集中し、冷静かつ熱い気持ちをもった理想的な精神状態へと切り替えることができるのだ。気持ちを高めるにしろ、鎮めるにしろ、ルーティンは非常に有効である。

しかし何より重要なのは、‘空気’であるように思う。周りが真剣な表情をしていれば、自分も知らずそのようになっていくものである。こればかりは 1 人ではどうにもならない。声をかけあってお互いの気持ちを確かめ合うなりして、空気作りに貢献することだ。

ベストなパフォーマンスをするためには、ベストな心理状態が必要だ。緊張しすぎるのも良くないが、気が緩むのはもっと良くないであろう。自分にとって最も心地よく集中できる緊張感を知り、本番でそれをつかめるように日々準備を重ねておくことが重要である。特に、気の緩みやすい楽天的な人間は緊張状態をあまり長く保つことができない。気持ちの ON、OFF のスイッチの、切り替えのタイミングもまた重要だ。ここぞというタイミングできっちり気持ちを引き締め、終われば少し休め、また、という繰り返しを体に馴染ませておくと、尚良いであろう。