

生体行動科学 レポート

「ルーティーンはどのようにつくっているのだろうか」

今回のレポートではルーティーンについて書いてみようと思います。ルーティーンを選んだ理由は今現在自分が身につけたいと授業を聞き感じたからです。ルーティーンワークとは、何か決まったことを習慣付けて行うというものである。特に有名なのが野球のイチロー選手である。彼は打席に立つまでに17種類にも及ぶパフォーマンスルーティーンを、毎回ほぼ同じスピードでゆっくりと行い、その順番までも変わらないと言われている。このようにプロ野球選手の打席に立つ前の動きなどはルーティーンワークとしては見る機会が多いと思われる。ほかにもサッカー日本代表本田圭佑選手やゴルフのタイガーウッズ選手など世界のトップアスリートの選手はルーティーンワークをしていることが多い。なので、調べたことなどを以下にまとめていこうと思います。

ルーティーンを、試合または試合中の作業の準備に応用すれば、いつでも実戦に臨むことができる。つまり、プレパフォーマンスルーティーンは、身体と精神、技術を最適な待機状態にすることで、パフォーマンスを発揮しやすくしてくれるということです。ここでもう一度ルーティーンとはいったいなにかということを考える。ルーティーンとは、規則的な手順、すなわち一定の決められた手順を習慣的または機械的に実行することである。スポーツでのルーティーンは、パフォーマンスに対するアプローチとこれから行うパフォーマンスに一貫性を持たせるため、規則的に行われる行動である。

ここで私たち自身がルーティーンを身に着けて自分の能力をできるだけ発揮するために、ルーティーンをするための計画のたてかたや調整のしかたなどについて考えていく。

- ① 自分の行動などに何が有効で、何が有効でないかを考え、パフォーマンスの準備をする。まず、過去の経験を参考にする。自分自身で満足のいくパフォーマンスができたとき、自分がどんな準備をしたのかどんな行動をしたのかを考えてみる。そのときのパフォーマンスと不振時つまり自分自身で納得できなかったときのパフォーマンスを比較すれば、良い点と悪い点を明らかにすることができる。そこから自分ができることで、パフォーマンスに役立つと考えられることをルーティーンに取り入れてみる。
- ② パフォーマンスの結果ではなく、その過程に意識を集中させることで、精神状態を最適化する。
次に、良いパフォーマンスを行うために何が必要かを考える。その際、パフォーマンスの自分が制御可能な部分に焦点を絞る込むことである。実行前ルーティーンを行うことで、自分で制御可能な要因に意識を集中できるようにすべきである。
- ③ 重要な試合だけでなく、コンスタントにこのルーティーンを使用する。
たとえば自分がバッターボックスに向かうときは必ず、それが練習であっても試合であっても、もしくはオープン戦であっても夏の選手権決勝戦であっても、バッティングの

ルーティーンを必ず行うべきである。ルーティーンは、パフォーマンスに備えて身体をいつもの最適な状態に整えることが目的でなので、その時の状況に関係なく、パフォーマンスを行うときは必ずルーティーンを行うことが大事である。

④ 次のプランを決めておく。

つまり、いざというときに頼れる次のルーティーンを持つ。いつでも自分の思っているとおりに、期待どおりに物事が進むとは限らず、試合などの途中で方針の切り替えが必要になることもある。ただし次のプランは必ずシンプルなものにしておいたほうが良い。練習もしっかり行いいつでも次のプランができるように完成度を高めておかないと意味がない。なぜならそこにもルーティーンがないといけなく何もなかったらできないレベルだと一貫して行動を行うことができないからである。

⑤ 他の人が何をしても気にしないようにする。

試合などで自分のパフォーマンスを成功させるための準備に行動や発言が自分とチームメイトではかなり違うように、ルーティーンにはかなりの個人差がある。なので他の人のことを気にするよりも、自分自身と自分にとって何が一番良いかということに自分自身の意識を集中させるべきだと思う。なので同じチームメイトや先輩とおなじようにしたからと言って物事はうまくいくとは限らない。これは誰もが一度は感じたことがあると思います。ただし、この問題には授業で話したとおりに主観と客観との差でもただただ同じことをしてもいけないと考えられる。

⑥ ルーティーンと迷信の違いについて。

よくある間違いで、パフォーマンスルーティーンにルーティーンとは全く関係ない迷信的な習慣などを取り入れてしまうことがある。つまり必ずしもパフォーマンスの向上に役立つとはいえないような習慣をおこなうことである。たとえば前回試合で勝ったときにはいていた靴下をはくなどといったことである。このような間違いは起こりやすいので注意が必要である。

以上あげたようなことを意識しながら、みなさんにもルーティーンを作ってもらいさまざまな面で自分の力を発揮してほしいと思います。