

サッカーにおけるメンタルトレーニング

The Mental Training of Soccer

1 J 0 2 C 1 1 3 - 7 氏名 崎山 宝

指導教員 主査 山崎勝男 先生 副査 内田直 先生

スポーツのみならず、緊張やあがりによって、本来の力を発揮できなかった人は非常に多いだろう。特に日本人の特徴として、大舞台でのプレッシャーに打ち勝つことができないことが多いように感じてならない。

スポーツに関していえば、練習量や練習時間は世界と大きな違いはないのである。むしろ、練習量・練習時間は世界トップクラスといっても過言ではない。

ではなぜ、日本人は大舞台で活躍できないのか。

日本独特の文化が要因していることも事実である。それは、指導者からの指示に対し、受動的に行っていたということや、そのことで自主性が失われ、否定的にスポーツをするようになっていた、ということが挙げられる。

日本サッカーにおいて、学生の活動の中心は学校主体の部活動であり、学校単位の結果を求めるがゆえに、その後の将来を見据えたサッカー教育が確立されていないのが現状である。Jリーグが誕生し、日本でプロサッカーが誕生して13年あまり経過し、徐々に小中高一貫のクラブチームなどが設立されてきているが、依然、部活動中心のサッカー教育である現実は変わっていない。

環境においても強豪国から一步以上も遅れているわけだが、こうした環境のなかからでも世界で活躍する選手が誕生していることも事実なわけであり、決して恵まれていない、というわけではないのである。

では一体何がそうした選手と違うのか。

それはモチベーションなどの精神的な要素である。世界で活躍する選手たちは現在の姿を長い間想像しながら練習などに励んできたことだろう。これこそが大きな違いである。

つまり、目標を自ら設定できていたか、ということである。先にも述べた部活動中心の環境だと、大会で勝つという「短期的目標」に力を注いでしまい、将来的な成長よりもこの結果を重視してしまう。

こうしたなかで、世界で活躍する選手たちは「プロになりたい」「海外で活躍したい」などと長期的目標を自ら立てることで、その目標達成のために長い時間をかけて努力を惜しまなかったはずである。こうした意識を持つことで、自主性が養われ、脳にインプットすることによって、潜在意識が働き、目標達成のために意欲的になり、心理面での感情のコントロール能力も高まってくる

のである。

そして、その目標に対して否定的なイメージを持つのではなく、肯定的なイメージを持ちながらトレーニングをすることが大切なのである。

このように「メンタルトレーニング」とは、ものの見方や考え方を換え、感情や意識を自らコントロールすることで、自分の持っているすべての力を出したいときに発揮できるようにするためのフィジカルトレーニング以外の様々な精神的訓練なのである。

日々の練習で行う技術練習、体力トレーニングなどとともに、メンタルトレーニングを取り入れていくことが必要不可欠なのである。そのメンタルトレーニングの3本柱として「リラクゼーション」「自己暗示」「イメージトレーニング」が挙げられる。

試合間近なときだけでなく、普段の練習から、また、普段の生活からこの3本柱を意識して行うことによって、精神的にも肉体的にもバランスが良くなり、理想のプレーヤーに近づいていくのである。

メンタルトレーニングによって、脳をトレーニングすることでも大きな成果が挙げられる。脳をトレーニングすることで、緊張やあがりが生じた場合に、反射的にリラックスできる能力を身につけることが可能となる。

こうした精神的な要素を訓練し、自分自身の感情などをコントロールすることができて初めて、本来の全ての力を発揮することができるのである。

ゆえに、ただひたすら技術練習や、フィジカルトレーニングに明け暮れるのではなく、心と身体のどちらもバランス良く鍛える必要がある。

スポーツだけでなく、わたしたちを取り巻く環境の中で、広い意味でメンタルトレーニングは活用が可能であるし、実践することで、それまで感じることはできなかったことを感じたり、新しい視点から物事を見つめることができるだろう。このことで、一人一人の可能性が広がり、豊かな社会になることで、スポーツにおいても大きく可能性が広がり、今後の成長に期待を持てるはずだ。

自己の可能性を広げるために必要不可欠であるとともに、豊かな人間になるためにも必要不可欠なものこそが、メンタルトレーニングなのである。