



メンタル面の強化

第1版:2005年10月03日 (Document Code: mental_010.doc)

目次

はじめに.....	1
メンタル面の強さと弱さ.....	1
メンタル面での問題を定義.....	2
メンタル面の強化方法.....	2

はじめに

何年前だったでしょうか。大きな大会で、10歳以下男子のクラスでの出来事でした。試合中、サーブが決まらず、リターンも決まらず、あっという間に0-2といったゲームカウントになってしまった試合がありました。するとこの負けている選手が突然試合中だというのに泣き出しました。その声は、会場どこにいても聞こえるほどになって、遂に大会本部が動きました。審判員がその選手に近付き、「このままだと試合続行できないよ」と注意したのです。この選手、更に泣き出しました。「できるって・・・」と審判員に言い寄っていました。知らない内に、この試合を見る観客が増え、観客からも「この試合は中止すべきじゃないの」との声が漏れてきました。最終的には、中断後、ちょっと泣き声がおさまって試合は続行され、当然といえば当然ですが、この選手は何一つ出来ずに敗退しました。実は、我が娘は、この試合の横のコートでの試合でしたから良く覚えています。

もうちょっと続けましょう。この選手、試合後、大会本部に呼ばれました。と同時に両親がその試合を観戦していましたから両親も呼ばれました。私も興味があつて、ちょっと失礼とは思いましたが、何が起こるのかを観ていました。すると、大会本部の審判員から「お宅のお子さんは、メンタル面で非常に弱く、試合中に泣き出すといった状況でした。これでは、今後大会に出られなくなりますよ」との御注意！この両親、「申し訳ありませんでした。今後このようなことがなきよう注意します」と・・・

如何でしょうか。大会本部の審判員は、この選手を「メンタル面で弱い子」と判断したわけです。私は、この試合をみながら、「我が娘もこうしたメンタル面での強さが欲しいな～」と考えていましたから、まさか審判員が「メンタル面での弱さ」を注意するとは思いませんでした。泣きながらの試合は他のコートでの試合の迷惑になるから、という理由であれば納得も出来たのですが・・・私は、この選手に、「技術面でかなわない相手の実力を知って泣けてきた選手が、諦めずに試合続行を懇願したメンタル面での強さ」を感じたわけです。

メンタル面の強さと弱さ

上記で記述しましたが、メンタル面での強さと弱さというのは、その状況がまったく同じでも、それを見た人達によって変化します。テレビを観ても、オリンピックを目指す日本代表選手ですら、泣きながら練習をしている光景を見ますよね。こうした選手達をみてメンタル面で弱いと誰も判断しない。これは、誰よりも多い練習量をこなしている選手達だということを皆が知っているからでしょう。また、世界の大会で金メダルをとった選手が、次の大きな大会を迎える前に世間の期待が大き過ぎてつぶれることがあります。それをメンタル面で弱い選手だ、と誰も言わないでしょう。それは、誰もがその期待の大きさが解るから。一方で、練習もせずに「大丈夫！絶対に勝てるから」と豪語する選手はメンタル面での強さをどう判断すればいいのでしょうか。

私は、テニスに限らず全てのスポーツにおいて、簡単にメンタル面での強弱を指摘すべきではないと考えています。ここまで記述したようにメンタルの問題ほど曖昧な世界はありませんから。メンタル面の強

い弱いが簡単にひっくり返ってしまいますから。私は、決して我が子に「あなたはメンタル面で問題がある」と指摘したことはありません。対戦相手に対して試合前から「あの子は強いからな～」と弱気を吐いたとしても、「しょうがないね～」と解答するに留まっていました。決してメンタル面で弱さがあるということではないからです。

メンタル面での問題を定義

実は、私個人として唯一メンタル面での問題と言い切れることがあります。それは、**「早い段階で常に自分に限界を勝手に設定して、その限界に如何にも達成したような気になって全てを諦めてしまうこと」**をメンタル面での問題と考えています。これは、スポーツ選手に限らず全ての人に当てはまると考えています。

ちょっとメンタル面での弱さを垣間見る例を挙げましょう。
「私は、どうせできないから東京大学には入れない」と言い訳する。
「部長は自分の良さを解ってくれないから、私は課長になれない」と愚痴る。
「全国大会！？そりゃ無理でしょ！」と既に諦めムード。
「きっと彼女には彼氏がいるんでしょ・・・」と決め付けている。
「あの子、とっても強いから勝てっこない」と試合前から捨てゲーム。

如何でしょう。どこにでもある会話ではありませんか。スポーツに限らず、人間は弱いものですから、自分に限界を設定するのが得意だと信じています。この限界をどこまで高いまま維持できるかが重要ですが、油断するとこの限界そのものを設定もせずに設定したような気になってしまっている。特に年齢が若い内は、どうしても楽な方へ走りがちです。それを、できるだけ高い限界を設定できるようにすることが大人の役割です。私が言っている「限界」は夢と同等かもしれませんが、目標とは違います。私は、「目標」とは、限界に到達するまでの道しるべ、即ち通過点だと考えているからです。

メンタル面の強化方法

前節で記述したように、メンタルでの問題は「早い段階で常に自分に限界を勝手に設定して、その限界に如何にも達成したような気になって全てを諦めてしまうこと」としましたから、これをベースにすると容易にメンタル面での強化が可能です。

まずは、**限界を確認すること**です。特にジュニア選手では、漠然と「プロになりたい」という選手がいますが、これだけでも良いのですが、実現性のない限界ほど無駄なことはありませんから、より具体的にどうしたら良いかを話し合うことです。最近では、「プロになって US Open に参戦したい」とちょっと具体的にってきました。こうした限界の変更は、ジュニアの場合逐次行う必要がありますから、逐次確認していく必要があります。ただし、早い内から限界が下がってきたら要注意です。モチベーションを死守するためにも、できるだけ高い位置での限界を維持させることです。

次に、**目標を設定すること**です。我が娘は、できるだけ早い段階で「世界でテニスをやってみたい」と言っていますからこれを当面の目標にするわけですが、達成できないような目標をいつまでも掲げている必要はありません。目標は、上下させることが重要です。

最後に、**目標に向かって人よりも多く練習すること**です。実は、これが一番重要です。練習して練習して、誰よりも練習をしているけど勝てないとき、初めてメンタル面での問題を議論して良いと考えています。実は、先日我が娘が、「コーチからいつもメンタル面で問題があるといわれるけど、どうやったら強くなるかわかんねーよ！」と吐き捨てるように訴えられました。これに、いまだと思ひ真剣に解答しました。

「メンタル面で強くなるのは簡単だよ。誰よりも練習すること。これしかないね。他の選手が3時間練習していて自分も3時間練習していたら同じだけ上手になるだけだから・・・他の選手が3時間練習してい

るなら5時間練習すれば、少しは他の選手に近付けるよ。そうすると、あの選手より練習したんだから勝てる、って思えるでしょ。今は、他の選手と一緒に練習しているだけだから勝てないよ」

更に続けました。

「練習って言うのはね、何も相手がいてサーブをしたり、リターンをするだけが練習ではない。フットワークをやるとか握力をつけるとか……一人で出来る練習なんていくらでもあるんだよ。柔軟体操をすることだって練習だよ」

これで、いよいよ決めの一言を。

「あなた、世界を目指しているんだよね～US Open 出場するんだよね～ということは、世界で勝つためには、世界の選手より余計に練習しないと！ そうして初めてメンタル面で相手より強くなった、って評価してあげるよ。」

本人曰く……「そっか……やっと解ったよ」

そうです。練習して自信が出てこない限りメンタル面で強さ弱さは表面化してこないのです。練習もせずに、または練習が不十分であるにも拘らず、メンタル面で問題だ、何てことはありえません。練習して、よし、今度は練習したぞ、と思えて初めて、追い詰められた時、失敗が重なった時、等自分を問いただす余裕が出てくるのです。