

# ベストパフォーマンスを発揮するための 心のコンディショニング —自己コントロールの理解や手法—

コンディショニング・ラボ  
吉田聡美  
ssyyy@juno.ocn.ne.jp

## 主な内容

### 試合前の準備

- 気持ちの整理をするために一連の流れの確認
- 具体的なパフォーマンス目標

### 試合当日の心のコントロール

- 心理的スキルの活用と心の物差しを作る

### 試合直後の振り返り

- 振り返りのポイント

重要な試合前どのような気持ちに  
なったり、考えたりしていますか？

1. ドキドキ、興奮している
2. 不安に感じたり、ミスしたらと思うと心配になる
3. ワクワクして楽しみ
4. いつもと変わらない



## 心の変化を感じてみよう！

**課題：踏み外さないようにまっすぐ進もう！**

- A) 目の前に高い橋があります。  
B) 目の前に白線があります。

イメージするとどのような気持ちになりますか！？

A



B



## 環境が変わると心の変化がおこる



高いな・・・落ちたらどうしよう  
踏み外したら危ない  
結果を残さなければ・・・  
自信がない、期待が大きい  
と思うほど、高い場所に上がったの  
と同じようにドキドキします

緊張している人が、周りにいると  
自分も影響を受けることがあります

## 試合前日の準備が大切

➤ **気持ちの整理をするために一連の流れの確認**

- **持ち物**: 天候や気温を確認、持ち物リスト作成して準備
- **時間**: 起きる、食事、出発、到着、アップ、試合
- **試合の展開**: いろんな展開をイメージ
- **自分の体調**: 身体が軽い、重い、硬いなど

アップは・・・  
試合のときは・・・  
こんな気持ちで  
やりたいな



具体的なパフォーマンス目標を決めよう!



当日にはどのような心の準備をしたらいいのだろう!?

1. **朝一日の流れ、持ち物を再度確認する**(何を食べて、会場に何時について、いつ着替えて、アップは何時から初めて何をするのか、靴、ウエア、着替え、捕食など...など)
2. **今日の体調にあった動きをイメージしよう**(態度、表情、行動、気持ちできるだけ具体的に思い描こう、**できることを意識して行動**しよう)
3. **どのような結果でも受け入れる覚悟を持つ**(その時、出来ることに焦点を当てて思いっきりよく行動することが大切)

\* **対戦・集団競技**: 味方や敵の体調や様子を観察

具体的な目標によって、できた↑できない↓を感じると  
自己への語りかけが起こる!

- 次はもっと〇〇しよう!
- あっ! タイミング合わなかった。。
- え〜どのように〇〇したら良いだろう??
- 出来ない無理・・・
- 心の中でつぶやいた言葉。これが、「**セルフトーク**」

1日4万~6万  
自己へ語りかけている  
影響力は非常に大きい!!

やり方がわからないときや消極的  
思考のときは、挑  
戦しない方向へ進む

できない

もっと早く  
たたこう!

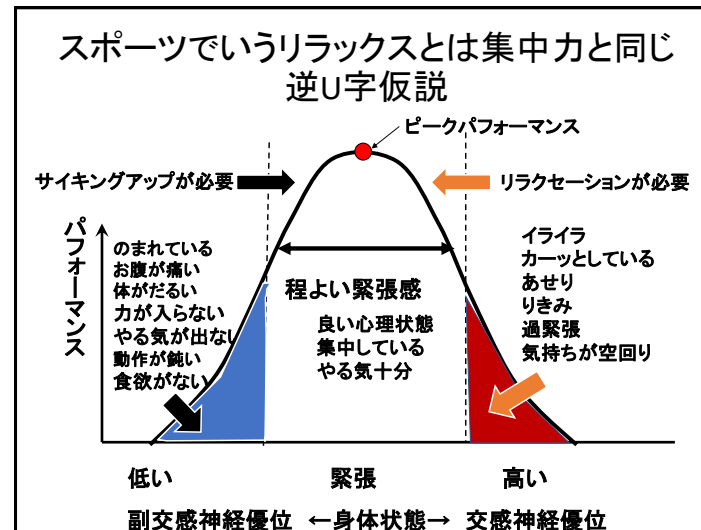
どうしたらできるか考  
えているときや積極  
的思考のときは、挑  
戦する方向へ進む



## 試合当日の心のコントロール

- ▶初めての会場の場合は、**トイレ、集合場所の目印、会場の雰囲気**など、全員で確認してなれる
- ▶当日の体調に合わせた**アップ**
- ▶気持ちや身体の状態に合わせて**心理的スキルの導入**
- ▶**どのような結果でも受け入れる覚悟を持つ**とう(その時、出来ることに焦点を当てて思いっきりよく行動することが大切)

\* **対戦・集団競技**: 味方や敵の体調や様子を観察



## 自律神経の働き

| 副交感神経による働き | 部位   | 交感神経による働き   |
|------------|------|-------------|
| 心拍数減少      | 心臓   | 心拍数増加(ドキドキ) |
| 収縮         | 気管支  | 拡張          |
| 促進(下痢)     | 胃腸   | 抑制(便秘)      |
| 下降         | 血圧   | 上昇          |
| なし         | 末梢血管 | 収縮(手足冷感)    |
| 収縮         | 瞳孔   | 開く          |
| 分泌(サラサラ)   | 唾液   | 分泌(粘性)喉が渇く  |
| なし         | 汗腺   | 分泌          |
| 排尿を起こす     | 膀胱   | 尿を溜める       |
| 抑制         | 呼吸   | 促進          |

## ストレスで低下する免疫力

データ:Lancet. 1983 Jun 25;1(8339):1400-2.)

- ▶ 歯学部学生の精神的ストレスと唾液中SlgA(免疫物質)の分泌速度の関係をみた研究では、ストレス強度が高くなるにしたがってSlgAが低値となった。
- ▶ 看護師の仕事ストレスと免疫物質の関係を調べた研究では、意思決定や作業管理などの精神的ストレスが高まるときに、唾液中のSlgA量が低下。

↓

**ストレスで免疫力が低下していることがわかった。**

- ▶ 免疫低下を防ぐために、自分でできる対策は？

1. **リラクセーション** 副交感神経優位にする
2. **食品成分**: ヨーグルトや**乳酸菌飲料**、サケなどの魚類(ビタミンDとオメガ3脂肪酸含)は、**ストレス・免疫対策**としておすすめ

**乳酸菌** 風邪発生率が抑えられた(データ: Br J Nutr. 2013 May 28;109(10):1856-65.)  
**オメガ3脂肪酸**の栄養素として推奨する研究も多い(データ: Nutrients. 2020 Apr 23;12(4):1181.)

## サイキングアップ技術の例

短いダッシュを汗をかくまで行う

アップビート(早いテンポ)の音楽を聴く

身体に刺激を与える、大声を出す



心臓をドキドキ!  
汗をかくまで楽しみながら動くのがおすすめ

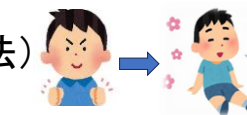
## リラクゼーション技術の例

### •呼吸法(腹式呼吸)

(心の状態を確認)



### •漸進的弛緩法(筋弛緩法)



### •一定のリズム運動

グッと力を入れる 一気に力を抜く

(幸せホルモン:セロトニンの分泌を増やすリズム運動で、心の状態も確認)

## リラクゼーション例 腹式呼吸法

### •効果

息を吐くときに心拍数が減少するという生理的効果を利用し、自律神経系の調節機能を意識的に行える。一回換気量を増加させ動脈血酸素分圧を高める。

### •留意点

息を吐くことに対して、強く意識する必要がある。また、不安な気持ちや雑念などを呼気に含めるといっそう効果的である。

鼻から吸う(1・2・3・4)  
2~3秒息を止める  
口から吐く(1・2・3・4・5・6・7・8)

## 筋弛緩法の仕方

### •効果

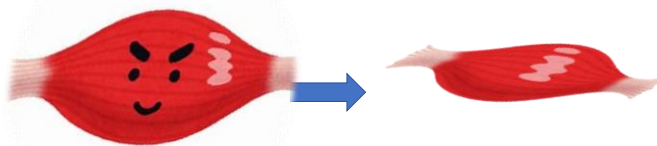
筋肉を弛緩させることで、**大脳の緊張が和らぐ、不安が低減する**

### •基本:意図的に緊張→意図的に弛緩

リラックスしておく、部位に力(緊張)を入れる70~80%(5秒~10秒)脱力(弛緩)する(10秒~20秒ぐらい)もう一度繰り返す  
部位 手, 上腕, 顔, 首, 肩, 胸, 腹, 背中, 大腿, 足首, 全身

ギュ〜と力を入れる  
5秒~10秒

ダラ〜一気に力を抜く  
10秒~20秒



気を付けることをたくさん  
考えるとどんな動きになる  
んだろう!?



勝ちたい! ミスし  
たくないと思うほど、  
いろいろ考えてし  
まう...

本来の力を発揮させるために!

注意するところ  
は1つに!!



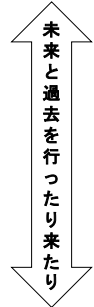
基本的なことで、これをしたら、上手  
くいくことを1つだけ探そう!

現在思考: 地に足が付き集中力が高まる

- 「次のポイントをとられるとやばい」(未来)
- 「この試合に勝ちたい……」(未来)

想像

- これをする!! (現在思考)
- \* 今、すべきことに必要な情報を集め、  
判断力・決断力を高める
- \* 練習では、考え抜く力をつける



- 「ああすれば良かった」(過去)
- 「どうして失敗したんだろう」(過去)

記憶

今すべき  
ことに集  
中する!

- 失敗したことや未来の  
結果を考えることは、  
集中力を半減させま  
す!

- 優先順位が高いものから1つ1  
つ!

## 気持ちを認めることが重要

感情(気持ち)のコントロールができるようになるためには



### 感情をコントロールする3つの要素

【キレル子供達の認知構造や対人関係の発達, 本田(2002)、大河原(2004)】

「今どんな感情を感じているのか」

「誰に向かっているのか」

「その感情はどの程度か」

この3つを理解したうえで処理すると自分の意志で行動を決め終結する流れをとる(本田2006)

## 自分の感情を伝えられるようになろう！

暴力犯罪者(少年院)に向けた取り組みでは・・・

適切に**自分の気持ち**や**考え**を伝える**スキル**と**対処スキル**を身に着けることで、**自分をコントロール**できるようになった(反中, 2015)

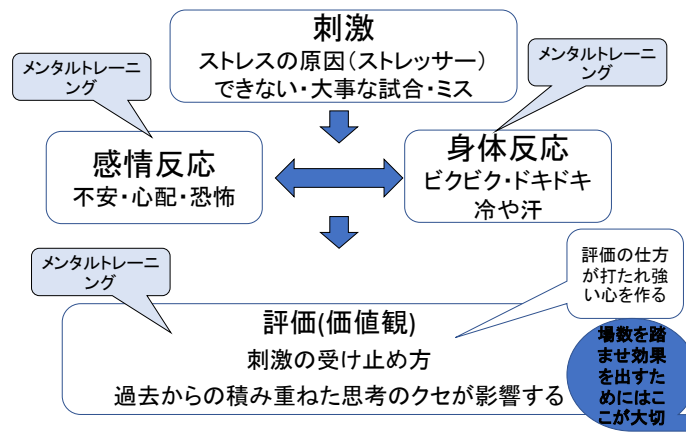
しかし

**感情識別困難な場合は、改善されなかった**



**自分の気持ちに気が付いて感情識別能力を持つ**

## 心(メンタル)の4つのサイクル



## メンタルトレーニングの活用例

感情側面に焦点をあてながら分析例

発せしやすい反応

すぐにできない  
トレーニングが必要

自分にあったスキルを見つけてトレーニングしよう

### 対応・予防するための心理的スキル例

#### リラクゼーション

- 呼吸法(腹式呼吸): 長く吐くことによって、交感神経を沈め、心拍数も減少
- 漸進的弛緩法(筋弛緩法): 筋肉に力を入れて緩めることで大脳の興奮を軽減

#### 注意集中

- 凝視法(視点のコントロール): 何かの物体を凝視することで注意集中を高め落ち着く

#### イメージトレーニング

- コーピングイメージ: 問題をどのように対処したらよいかイメージする

#### 積極的思考

- 否定的な考えを止める。ありのままを受けとめて、今できることは何か考える

#### 目標設定

- 課題(心技体)を明確にして、目標を具体的に設定する

〔感情〕  
焦っている

自律  
神経

交感神経優位  
興奮・緊張状態

身体・  
生理

呼吸が早く浅い  
身体が硬くなる

行動

目が泳ぐ  
ムダな動きが増える

考え・  
思考

否定的考え&  
イメージ

次第にやる気が  
低下(意欲低下)



## メンタル トレーニングは

自分と向き合うことから始まり、様々なスキルを自分のものにし、自分を信じぬくことで完成していく。

## 試合直後の振り返り

### ➤ 反省の内容が大切

**OK: 良かったところを分析する** (なぜうまく行ったのか？これが大切) 勝ちパターンができる



**NG: すぐにできないところを反省材料にして、話し合わない。**

例外: すぐ修正できるものはOK、具体的に確認する。

できなかったところは、**次の練習で具体的にどうしたら良いか取り組むもの。**

## 成功の鍵の研究

ペンシルベニア大学 アンジェラ・リー・ダックワースの研究

### 【誰が成功してなぜ成功したのか調査】

・陸軍士官学校、教師、民間企業、学生など多岐に調査  
IQ・ルックス・社会的知性・健康ではなかった



**成功を左右した大きな特徴！！**  
**やり抜く力 (情熱と忍耐力)**

ご清聴ありがとうございました

### ～実力発揮するポイント～

一連の流れを確認する  
パフォーマンス目標を明確にする  
今、すべきことに集中する  
良いところに注目をする  
**どのような結果でも受け入れる覚悟を持つ**