

- 俺流！テニス論 -  
メンタルトレーニング概要

Version 1.1  
2008年7月21日

Zero Cool  
WEB Site: <http://www.winninshot.net/>  
Email: admin@target-a.net

## はじめに

「こー一番」という場面で実力を発揮できなかつたり、「絶対に勝ちたい試合」で満足する試合ができなかつたりという経験は、誰でも一度は出会ったことがあるかもしれない。絶対にポイントを落とせない時にダブルフォルト。試合中、ポイントでリード。ここで一気に対戦相手を突き放したい時に、どうしてもミスショットが増えてしまう。持っている技術や体力といったことよりも、「心」がどうしても自分の思うように機能しない。

本ドキュメントは、上記のような問題点を抱えるスポーツ選手、特にテニスプレーヤー向けに、その対策としてのメンタルトレーニングを総括したものである。

## メンタルトレーニングとは

最近では、よく耳にするようになったメンタルトレーニングだが、その定義や解釈には、多種多様なものが存在し、その内容によっては、トレーニングによって強化する項目や、トレーニングに関する実施項目が相違すると考えられる。

そこで、本ドキュメントにおいては、メンタルトレーニングを専門とする岡本正善氏の定義を、以下の理由から採用することにする。

1. 首尾一貫して、「メンタル」に関する定義を主張している。
2. 「体」と「心」を明確に分割している。即ち、「体」を鍛える必要があるし、「心」も強化する必要がある、メンタルとは、そうした「体」や「心」そのものではない、としている。
3. 心理学や脳科学を基盤とし、可能な限り科学的に証明しようという心構えが存在する。

岡本氏は、「メンタルトレーニングにおける**「メンタルとは、心と体を繋ぐ動きをするもの」**と定義している。特に、人間の「心」と「体」は密接に繋がっていて、その心と体との間を往復し、影響を与えるものが「メンタル」の働きであるとしている<sup>[1]</sup>。

岡本氏によれば、「メンタルとは、ひとつには人間の「意識」の働き、というふうにも考えることも可能である、としながらも、**メンタルの働きの主たるものは、実は「意識」ではなく、人間がもっている「潜在意識」である、**としている。「潜在意識」というのは、無意識とほぼ同じ意味と考えてよく、この潜在意識をよりよく使えるようになることがメンタルトレーニングの要、とメンタルトレーニングの方向性も示唆していることは、評価が高いと筆者は考える。

## メンタルトレーニングを始める前に

岡田氏は、「メンタルトレーニング」の効果を可能な限り

早く引き出すためには、メンタルトレーニングそのものに対する懐疑心を捨てること、としている。即ち、メンタルトレーニングの効果を信じるのが最も重要だと考えている。

発達心理学の観点から、人間のメンタル面での基盤は7歳までにほぼ確立される、とされている。メンタルトレーニングの効果は、子供のうち、特にメンタル面での基盤が確立する7歳までに実施した方が、その効果がより早くに現れることが解っている、と報告しているが、それはトレーニングに対する懐疑心が無いことで、7歳以降になっても、懐疑心なく、メンタルトレーニングを信じて実践すれば、変化することが可能というのが岡田氏の主張であり、筆者はその主張を支持する。

子供にメンタルトレーニングを実施する時、上記の理由から、子供はトレーニングに対して懐疑心が発生しにくい、それをサポートする成人に関しては、子供のように振舞えないケースが多々ある。即ち、メンタルトレーニングをサポートする親、監督、コーチ、上司等、本人の周囲に存在している「大人」も懐疑心を捨てる必要がある。

## 完璧主義者

メンタルトレーニングを実施しようと考えている本人は、通常、何らかの理由で、「メンタル面」の強化をしたい、と考えている。緊張して思うように考えていたことができなかったり、初対面の人とのコミュニケーションができなかったり、といった具体的な経験を持っている。こうした自覚症状がある場合、直ぐにでもメンタルトレーニングの具体的な内容を実施すれば良い、と考えられる。しかし、そうした自覚症状が無い場合、例えば、「こんなに頑張っているのに、なぜ思ったような結果が得られないのか」といった、いわゆるメンタル面での課題に気が付いていない場合がある。即ち、「きまじめ人間」とか完璧主義者とかの分類に当たる場合である。

実質、こうした「完璧主義者」の多くの場合、何事においても自分のミスが許せなくなる。完璧主義におちいると、自分のいい点を見ないで悪い点ばかり過剰に意識してしまい、リズムを崩す。

この場合、まず「**今日よくやった点**」を数え上げる。自分に厳しい人はこれがなかなか思いつかないので、**昨日でも一週間前でもいいから、よかった点を5個でも10個でも、なるべくたくさんあげる。**「よくやったぞ」と自分をほめることで、よいリズムを胸に刻む。

上記に加え、**具体的な改善策が浮かぶ「改善したい点」を1だけあげることを実施する。**改善点ばかりが浮上する場合でも1つだけで十分である。特に、「よくやった点」に関しては、**手で書くこと。そして、言葉にして表現してみる(読み上げる)こと**が重要である。

医学博士である佐藤富雄氏は、脳科学の観点から潜在意識の劇的な変化をもたらすために、言葉遣いが重要で、声に出すことによって潜在意識に、その記憶を強く叩き込むことができる、と説いている。同じ脳科学の観点から、「書くこと」によって、記憶がより鮮明になることが科学的に証明されていることを解説している。

## いざという時に力を発揮するための6カ条

岡本氏は、「いざという時に力を発揮できない理由」として以下の3点を挙げている。

1. 緊張のコントロール法を知らない。
2. 集中力が出せなくなっている。
3. 自分のリズムを失っている。

上記をベースに、「緊張」、「集中力」、「リズム」の3つをコントロールすることが、力を発揮する前提条件である、としており、更に「持っている能力」を発揮するための「潜在意識」を動かすためには、「イメージ力」と「適切な目標設定」が重要である、と主張する。

そして、上記の5つ、即ち、「**緊張**」、「**集中力**」、「**リズム**」、「**イメージ力**」、「**適切な目標設定**」の**かなめとなるのが「呼吸法」である**、と締めくくると、「呼吸法」は、意識と潜在意識のパイプ役であり、「できない自分」から「できる自分」へと切り替える。

呼吸を整えるということは、意外と上記を意識していないアスリートには、よく見かける光景であり、呼吸をすることによって、次のプレーに移行することも、その重要性を説かなくとも主張するプレーヤは多い。

上記の「緊張」、「集中力」、「リズム」、「イメージ力」、「適切な目標設定」、「呼吸法」に関して、岡本氏が主張するトレーニングの方法を紹介する。

### 1) 呼吸法

岡本氏のメンタルトレーニングで最も基本とされているのは、この呼吸法である。呼吸は、意識と潜在意識の両領域にまたがっている能力であり、深呼吸することによって体中の細胞を活性化することができる。

そうした重要な呼吸ですが、意外と軽視されている。より良い呼吸法を身に付けることによって、潜在意識を動かすことが可能になる。

その方法は極めてシンプルである。基本は、「腹式呼吸」と呼ばれるもので、実際に「腹式呼吸」が理解できない場合は、横になって実践すれば、自然に「腹式呼吸」になるので、呼吸法を習得するためには、まずは横になって実践してみることである。具体的な手順は、以下の通りである。

1. 口からたっぷり息を吐く。
2. そして鼻から吸う。
3. 上記を5分間、継続して実施する。

「腹式呼吸」を実践するとき、まずは吐くことに集中する。吸うことよりも吐くことが重要で、ゆっくり、たっぷり、時間を掛けて吐くこと。吸う時間の2倍の時間を掛けて吐くことである。

1日5分を1週間ほど継続して実践する。就寝前や起床した時など、落ち着ける場所で集中して5分間、上記のような呼吸法を実践することが大切である。

岡本氏は、上記のような呼吸法を「リズム呼吸」と呼んでおり、メンタルトレーニングの全工程における基本で、継続して練習することが重要である、と説く。

### 2. 緊張とリラックス

岡本氏は、「緊張すること」は悪いことではない、と説いており、「緊張」というのは、力を発揮するためのスタンバイ状態であり、緊張感を力に変えることが大切、としている。「緊張」をコントロールすることを習得することが重要である。

1. 前述した「リズム呼吸」を思い起こし、息を吐きながら体の各パーツ(あご、肩、腕、腹、足のつま先と上から順番に...)を、それぞれ30秒位かけてゆっくりと力を抜いていき、ダラーンとリラックスする。
2. 息を吸いながらグッと力をこめる。
3. そして再度息を吐きながらリラックスする。
4. 上記1~3の繰り返しを毎日5分、継続する。

上記を繰り返しているうちに、潜在意識が緊張とリラックスの場面を自然とリズム呼吸で調整できるようなる。

### 3. 集中力

集中状態というのは、潜在意識が作り出すのもので、意識して集中しようとしてもそれは難しい。面白いと思えば、時間を忘れてしまったり、周囲の音が聞こえなくなったりしてしまっようなことは誰でも経験があるはずである。こうした状態を作り出すことが大切で、「集中できないと思込んでいる自分」から「集中できる自分」へ切り替えることが重要である。ここでも重要なのは、「リズム呼吸」である。

1. リズム呼吸を実践する。
2. 手の平の1点をひたすら見つめる。
3. それを5分間。

通常は、5分間もの間、手の平の1点を集中して見つめ続けることができない。そうした状態は、集中していない自分が出ていることである。5分間を計測するために、

時計を使っても良く、とにかく手の平の1点を見つめることを5分間実施する。途中で、別のことを考えるようであれば集中していない、ということになる。

当初はできなくて良い。できなかつたら「リズム呼吸」を実践して再度繰り返しやってみる。こうして、5分間集中することによって、徐々に集中できるようになるはずである。重要なことは、リズム呼吸を実践して集中すること。それによって、「集中できる自分」への切り替えの方法をつかむことができる。

#### 4. イメージ

スポーツの世界では、このイメージすることは、イメージトレーニングと呼ばれていて、多くのアスリートが実践している。

岡本氏によれば、イメージには、「客観イメージ」と「体感イメージ」の2種類あり、イメージの種類によって、その使い方が変わる。

「客観イメージ」とは、「状況を外部からの視線で見ているイメージ」であり、「体感イメージ」とは、「あたかも自分が感じているイメージ」であるとしている。

具体的には、鳥になった自分をイメージする。その時に、鳥になった自分をイメージした場合には、「客観イメージ」を利用しており、飛んでいる鳥が空から見る街並みや周囲の景色をイメージした場合は「体感イメージ」を利用していることになる。

失敗に関しては、「客観イメージ」を利用すると良い。過去の失敗を「客観イメージ」を利用して、徹底的に分析をすることが重要である。失敗体験は、可能な限り「次に」活かすことが重要で、決して放置していけない。自分の失敗を明確に認識して、次に活かすことで、同じ失敗を繰り返さないようになる。

目標や夢は、「体感イメージ」を利用する。実際に目標達成する姿や状況を、自分が達成した時としてイメージすることが重要である。あたかも「実際に自分に起きたこと」としてイメージすることによって、潜在意識にそうした疑似体験を実際の経験として処理させることが可能である。

佐藤富雄氏の著書(参考文献:4)にも上記と同様なことが記述されており、大脳生理学において、「自律神経系(潜在意識と同様と解釈できる)は、事実と想像の区別がつかない」ことが科学的に立証されている、と解説している。即ち、大脳生理学でも、「体感イメージ」によって創造された体験は、あたかも事実として解釈されるということになる。楽しかった過去の出来事を頭の中で再現したり、楽しみにしている将来の計画を先取りして思い描いたりといった些細なことでも、体中の血行が良く

なり、皮膚温度が上昇する。更には、天然のアヘン類似物質であるベータ・エンドルフィンというホルモンが分泌され、ますます気分が良くなる。ベータ・エンドルフィンという物質は、脳を活性化し、やる気をつくり、思考力を高める働きがあることが解っている、と佐藤氏は解説する。

ここまでの解説のように、イメージに関する科学的な立証があれば、そのイメージをどうやって効果的に実践することが重要で、岡本氏は、以下のような「お風呂」をりようしたイメージが最も簡単で効果的だとしている。

風呂上りに落ち着いた場所で、「リズム呼吸」をしながら「お風呂に入っていた時の自分」をイメージする。ここで重要なことは、単純にお風呂にいる自分の映像だけではなく、温かくなっていく感覚もイメージすることである。だんだんと体が温まっていくイメージや汗が出てくるイメージ。そういった「感覚」の部分もイメージすることが重要である。

上記を何日か継続すると、「リズム呼吸」をすると自然にお風呂のイメージが湧いてくるようになるはずである。

再度確認するが、重要なことは「リズム呼吸」をしながらイメージすること。数日継続した後、お風呂上りではない時に、「リズム呼吸」をして「お風呂に入っている」と自分に言い聞かせてみる。イメージが自然とわいてくるようになると、リズム呼吸でイメージ力を発揮できることが身に付いてきているといえる。

イメージ力をさらに研ぎ澄ませたものにするためには、視覚、嗅覚、聴覚、触覚、味覚といった人間の5感をフルに活用してイメージすることが、更なる上のレベルへと向上することができる。

#### 5. 目標設定

目標設定は、メンタルトレーニングでは基本中の基本で、目標設定に関する記述がない書籍は存在しないと理解してよい。しかし、どの書籍も、具体的な目標設定の方法が明確ではないため、どうやったらいいのか、どうすれば効果的なのか、等が不明確である。

岡本氏は、「夢」や「目標」は、それを実現するために存在するのではなく、「潜在意識」を動かすための活力源とすることが重要、と主張しており、筆者はその考え方を支持する。

岡本氏が主張する目標設定は、明瞭かつ簡潔である。岡本氏は、潜在能力が動き出すような将来の目標の立て方は、以下の2つの条件をクリアするだけである、としている。

1. 目標を考えている時に心から楽しくなること。

2. 目標実現のために今何をすればよいか具体的な考えられること。

上記の条件を踏まえて、以下の手順で設定する。

1. 3年先の目標を立てる。実現の可否は、まったく考慮する必要はない。とにかく、「3年後にどうなっていたいのか」を考え、その考えている過程で、わくわくするような目標にすることが重要である。目標ではなく「夢」でも良い。
2. 3年後の目標が決まったら、次に「3年後の目標のために2年後には何が必要か」を考える。
3. 上記を基本に、更に「1年後には何が必要か」を考える。
4. 上記をベースに、1ヵ月毎に目標を立ててみる。
5. 1日、1日に何が必要かをできるだけ具体的に設定する。最初から、完璧な目標設定を目指す必要はない。少しずつ具体的に「何をすることが必要か」ということが設定できるようになるし、目標は常に変更しても構わない。

「大会で優勝しよう」といった目標よりは、具体的な大会名を指定する。具体的な大会名と共に、具体的な試合内容を合わせて目標に加える。そうすることによって、「今何をすべきか」がより鮮明になる。より具体的な目標を設定できると、この「今何をすべきか」に集中することができ、余計な考えを排除することができるようになる。

## 6. リズム

頭と体のリズムが一致しているということは、力を発揮する最高のコンディションである、ということが言えると岡本氏は主張している。特に、体内時計がリズムの重要な特徴、としている。

そこで、毎晩、寝る時に「何時に起床するか」をイメージする。「リズム呼吸」をしながら、明日何時に起床するかをイメージするが、この時に前述したように、単純に起床した時の映像だけではなく、目覚まし時計の位置やベルの音。更には、自分の体の感覚もイメージするようにすることが重要である。これを毎晩継続して実践する。少しずつ、イメージ通りに起床できるようになれば、リズムが自然と身に付いてくる。

上記のような体内時計の練習を繰り返し実践することで、例えば何時に就寝したとしても、頭がすっきりと起床できるようになる。短時間睡眠でも、すっきりと起床できるようなる。こうして、身に付いたリズムは、潜在意識を動かし、「いざという時に力を発揮できる」ようになる。

## 総括

スポーツ選手が試合において、まずは「リズム呼吸」で潜在意識を目覚めさせるようにする。テニスの場合であ

れば、サービスやコートチェンジといった場面で「リズム呼吸」を実践してみる。特に、サービスでは、ルーティーンの中にこの「リズム呼吸」を取り入れることによって潜在意識を動かすことができる。更に、「リズム呼吸」を実践することによって、「今やるべきこと」を明確にし、「今やるべきこと」に集中できるようになる。

単純に「勝たなきゃいけない」とか「ミスショットをしてはいけない」といった過剰意識を捨て、安定した力を発揮できるようになる。

以上

## 参考文献

1. 岡本正善著「強い心」を作る技術」(講談社+α新書:2008年1月)
2. 岡本正善著「打たれ強さ」の秘密」(青春プレイング新書:2000年4月)
3. 岡本正善著「自分の気づかない潜在能力を100%引き出す本」(大和書房:2008年6月)
4. 佐藤富雄著「願えばかなう「思い込み」の魔力」(ワニ文庫:2006年3月)