

入試当日、実力を発揮する方法（本からの引用）

要約

入試や大会等、試験や試合そのものに意識が向かいがちですが、試験や試合の時の気分は、その前の時間の気持ちの在り方に左右されます。だから、入試や大会当日、朝、起きたら自分の気持ちが明るく前向きになるようにもっていけたら、本番で実力を発揮することができます。人間には「一貫性をもって解釈する」という本能があり、良くも悪くも本番前の小さな情報を一貫性をもって解釈してしまい、気持ちに影響を与えてしまいます。本番前に良い気持ちがあれば本番中も前向きに考えることができ、本番前に不安な気持ちがあれば本番中、後ろ向きになってしまうのです。

実力を発揮する鍵は、本番前の気持ちのコントロールにあったのです。

夏の大会直前になると、選手も監督も、あとは心の準備だけという状態になります。しかし、この心の準備が意外と厄介なんですね。

「もうやり残したことはないと言い聞かせても、やっぱり不安ですね。選手達には『落ち着いていこう』と言っていますが、自分ではなかなか……」

監督も、不安を払拭できない様子でした。

そこで、夏の大会前の最後のメンタル講習では、選手達に「これまで試合で自分の力が発揮できたとき、なにが違ったか」ということを考えてもらいました。

そうすると、面白いことがわかりました。

「球がよく見えていた」

「キャッチャーミットが大きく見えた」

このような試合の中でのことに混じって、試合前のことに関する回答が多く出たのです。

「球場全体を見渡せていた」

「自宅を出るときに『行ってきます!』と元気に言えた」

つまり、試合中の心の状態もさることながら、試合前の心の状態がその日の調子を決めてしまっていたのです。

そこで、選手達の挙げた答えを元に、「試合で自分の力が発揮できる日の行動」についてシナリオをつくってもらうことにしました。

「朝起きたら『よし!今日は最高だ!』と言う」

「朝食はおいしく食べる」

「自宅を出るときは元気に『行ってきます!』と言う」(中略)

ワークが終わったあとに「試合までどう過ごせば良いかがイメージできたので、安心できました!」といった感想が出たことはもちろんですが、実際にこのワークで細部まで具体的にイメージを描けた選手は、本当にその通りの結果を出して大活躍してくれたのです。

野球の試合がはじまるのは「プレーボール」と球審が言った瞬間だと考えるのが普通だと思いますが、メンタル面で言えば「プレーボール」の合図のずっと前から勝負は始まっているのです。pp. 114-116

『いまどきの子のやる気に火をつけるメンタルトレーニング』飯山暁朗著（秀和システム）