



黄金の森

2024年5月24日発行
南風原町立 南風原中学校
発行者 校長 比嘉智也
校長だより第4号

【教育目標】 目標を持ち自ら学ぶ生徒 心豊かで思いやりのある生徒 心身ともに健康で忍耐力のある生徒

本番で力を発揮するためには！

いよいよ来週6/1(土)から、島尻地区中体連夏季総体が始まります。すべての部が、これまでの練習の成果を発揮できるように頑張ってください。一人ひとりの大会での活躍を期待しています。ぜひ、自分(たち)の目標が達成できるように、試合前の心理的準備、試合での心理的テクニックを身につけて試合に臨んでください。多くの部が目標を達成できることを願っています。

試合で実力を発揮するための心理的準備

<試合前の準備>

- (1) 今の自分たちが何をすれば目標までたどり着けるかを考える。
- (2) 当日までにどんな練習をどれだけやれば自分たちができるベストが出せるのか考える。
- (3) 相手の情報を集め、可能な限り対策を立て、心の準備やイメージをしておく。
- (4) 1週間ぐらい前から心・技・体のバランスを考えた「調整」をする。
- (5) ポジティブな言葉や声出し、他人とのコミュニケーションを行い、頭をプラス思考にする。
- (6) 1週間前ぐらいからは、起床時間、朝食や練習の時間を試合当日に合わせる。

<試合直前の準備>

- (1) 試合前日は、できるだけ毎日のペースを壊さないようにする。
- (2) 十分な睡眠をとり、朝の目覚めをよくする。
- (3) 朝食を楽しくとる。朝食は、1日をスタートする心のトレーニングの準備となる。
- (4) 爽やかに家を出て、いい気持ちで出発し、元気にあいさつし、気持ちのスイッチを入れる。
- (5) 移動では、心の準備をする。チームメイトとの楽しい会話や雑談をする。
- (6) 会場に着いたら、関係者に気持ちのいいあいさつをする。これが自分の心の準備となる。
- (7) 当日の試合会場のコンディションをチェックし、同時に時間を取ってリラックスする。
- (8) 目標を思い出し、自分のしたいこと、やるべきことをイメージする。
- (9) 試合までの時間、何をやれば自分(チーム)の最高のプレーができるかを考える。
- (10) 顧問やコーチの話を「ポジティブ」に聞き、試合前の良い雰囲気をつくる。



試合で実力発揮のための心理的テクニック



試合本番で実力を発揮するには、自分が今やっているプレーに意識を集中することが大切です。自分がやっていることに意識を集中し、勝敗などの結果や過去、未来を考えないこと！

試合に勝つには何をすれば勝てるかという「やるべきこと」に意識を集中すべきです。

そのためにはプレーの前に、自分が何をしたいのか目的をしっかりと確認し、イメージして準備をする必要があります。そして不安や心配を排除し、自信を持って臨みましょう。

自分のベストプレーなど成功イメージだけを持ち、試合中やプレー中にフォームや身体の動きについて悩んだり、考えすぎたりしないこと。練習では考えすぎるほど考え、試合になったら何も考えずに自信を持ってプレーすることで、集中力を高め、ゾーン(理想的な心理状態)に入ることが目標になります。何かを判断、決断、予測し、選択が必要になったときに迷いなくベストの選択

をし、ミスをしたらそれを受け止めて次のプレーに集中できるようにすることです。

フォームや技術を気にして、きれいなフォーム、正しいフォームでやるのが目的にせず、試合で勝つことを目的とし、**フォームや技術だけで試合をしているわけではないことを理解**する。

また、ミスを恐れないこと。**スポーツではミスが当たり前**で、ミスをどう次へつなげるかが重要。自信がなく悩みながらプレーするより、自信があって悩みのないプレーの方が、良い結果を生むことも多いのです。ミスを気にする完璧主義（自分を批判、反省しすぎる、完全を求める）の選手は、トラブルが多いことも事実です。今の自分のレベルを考えるより、自分がどこまでいきたいのかを考える方が大切です。

一流選手は、何か起きたときの対処がうまく、**気持ちの切り替え**がうまいのです。

顧問やコーチから言われたことだけをするのではなく、自分でやる気を持ち、**なぜこのプレー**をするのか、**なぜこの練習**をするのかを常に考えて取り組むことです。練習のための練習ではなく、**常に試合をイメージして、試合で使える練習**をすること。それが試合において、何が起きてても対処できる心の準備となります。

試合中の気持ちの切り替え



プレーとプレーの「**間**」での気持ちの切り替えを毎日の練習でトレーニングしましょう。つまり、試合で使えるように準備をするのです。「**間**」とは例えば、武道なら「やめ!」から「はじめ!」までの「**間**」、野球ならチェンジでベンチでの過ごし方、一球一球の「**間**」、バレーやテニスならサーブとサーブの「**間**」、サッカーならスローイングやファウルでゲームが止まったときの「**間**」などです。その「**間**」での気持ちの切り替えが大切になってきます。

試合でベストパフォーマンスを出すために、ルーティンやフォーカルポイント（目を使った集中・気持ちの切り替え）を用いて、**今やるべきことに意識を集中**します。またセルフトークをしたり、プラスのコミュニケーションを取ったりすることです。

▼ミスしたり、相手に先行されたりしたとき

試合が終わるまで、チャレンジを続けるプラス思考（強気・前向きの気持ち）が大切です。ピンチのときに何をしたら気持ちが切り替えられるか、**ルーティンやフォーカルポイント**を持っておくことも大切です。顧問やコーチの言葉を常にプラス思考で、いいアドバイスとして受け止め、呼吸法を活用したセルフコントロールのテクニックも活用して、試合を楽しむ方向へ切り替えます。焦らないことが重要です。

▼勝っているとき

試合が終わるまでチャレンジの気持ちを維持し、**気持ちが守りに入らないことが**大切です。気持ちが守りに入ると自分のリズムを壊し、プレーがガタガタになる可能性があります。あと何点取ろう、そのために「今やるべきことは～だ」などと新しい目標を設定し、チャレンジ精神を持って試合を楽しみましょう。**楽しむことが自分の集中力を向上させる**のです。

▼同点のとき

試合が終わるまでチャレンジの気持ちを保ち、自分やチームメートに対する「言葉がけ」や発声をポジティブに行い、チャレンジ精神をつくるためのコミュニケーションや雰囲気づくりをしましょう。ここでも、自分へのチャレンジ、限界への挑戦、苦しみ、自分の力の発揮を楽しむなど、**試合を楽しむことを意識**することです。

試合に対する最高の準備

練習やメンタルトレーニングを**毎日やる**ことが**最高の準備**となります。常に心・技・体のバランスを考えた**準備**をすること、試合を徹底して**楽しむ**こと、そして自分に**チャレンジする**楽しさを理解しましょう。



校長クイズ

- 1 小説家が得意なスポーツは何？
- 2 市町村のうち、市の中でしかできないスポーツは？

前号クイズの解答

- 1 親（立・木・見）
- 2 ドスン（土・寸）

