

A person in a blue shirt is playing table tennis. The image has a strong blue tint. The person is holding a paddle and a ball, ready to hit. The background is dark and out of focus.

卓球をこよなく愛する人へ

～こころの不思議な力～

## はじめに

### 選手のみなさんへ

卓球競技に取り組んでいる選手のみなさん、多くの時間を使って練習に取り組まれていることだと思います。毎日の練習は、時には辛いこともあるかもしれませんが、『この練習はつらいけど、有利に試合を進めるためには、しっかり取り組まなければならない』と考えて、『辛い練習だけど、必ずうまくなるんだ』と思えるように取り組みましょう。このように、何事もポジティブな考え方に変えて活動できるようにしましょう。必要だと思う時に、この冊子をすぐに読めるように、いつもラケットケースに入れておきましょう。

### 指導者のみなさんへ

卓球の普及、指導に貴重な時間や労力を注がれている指導者のみなさん、選手が見る見る成長してくれると喜びもひとしおかと思います。しかしながら、思うように成長できない選手への思い入れが強すぎると、どうしても言動に力が入りすぎてしまうことがあるかもしれません。そのような時、この冊子に目を通していただけると、いらいらしていたところにほっとする暖かな気持ちがあふれ、冷静な行動が生まれることでしょう。指導を受けている選手が、『毎日の練習が楽しくて仕方がない』『もっと練習したい』と思えるように、選手のやる気を高め、積極的に取り組める雰囲気づくりを心がけていただけると幸いです。

吉澤 洋二

# 目次

基礎 01	自ら進んで実行する事の重要性 ..... 4 —自主性の重要性—	展開 01	試合直前のこころの準備 ..... 24 —試合に向けた意識の高め方—
基礎 02	内発的動機づけ ..... 6 —内発的動機づけと競技力—	展開 02	格下の選手との対戦に備えるこころの準備 ..... 26 —相手が強い、弱いではなく、 自分のプレーに集中するゲームを—
基礎 03	競技意欲を高めるためには ..... 8	展開 03	格上の選手との対戦に備えるこころの準備 ..... 28 —自分のプレーを見失う事なく戦うために—
基礎 04	自己分析能力を高めよう ..... 10 —弱点を分析し、改善策を練る—	展開 04	リーグ戦におけるこころの準備 ..... 30 —連続する試合への対処方法—
基礎 05	失敗を恐れず、いつも通りのあなたのプレーをしよう ..... 12	展開 05	マイナス思考に陥った時 ..... 32 —プラス思考への切り替え—
基礎 06	リラックスする必要性 ..... 14 —試合が始まるまでの過ごし方—	展開 06	指導者や仲間に自分の意思を伝えることの大切さ ..... 34
基礎 07	どこへ意識を向けたらよいか ..... 16 —勝つための集中力—	展開 07	次の試合への心理的準備 ..... 36 —戦う心を継続する—
基礎 08	目標設定と練習計画の組み立て方 ..... 18 —練習計画と試合への明確な目標設定—	展開 08	あきらめない気持ちを持ち、 次のプレーに意識を向けよう ..... 38
基礎 09	自信の持ち方について ..... 20 —できるという感覚を持つ—	展開 09	ジュニア選手のメンタルトレーニング ..... 40
基礎 トピック	試合に勝つための「作戦」とスポーツ心理学 ..... 22	展開 トピック	強い選手のこころの準備 ..... 42

心理学者のデシは、プレイヤーが継続して練習に専念できる要因として、『自律性』『有能感』『関係性』が重要な欲求だと述べています。

### 1) 自律性への欲求 (need for autonomy)

自己決定とも言われ、‘自分の行動を自分で決定している’と自覚することができる。自分で決定する習慣を身につけることで、試合中に自分で決定できないということが起こりにくくなります。

### 2) 有能感への欲求 (need for competence)

「能力がある」「努力すればできるようになる」「チームメイトや指導者から認められている」と感じられることです。何かに没頭できているときに、感じられることが多いようです。

### 3) 関係性への欲求 (need for relatedness)

人間関係をうまくやりたい、人を思いやりたい、人から思いやりを受けたいという欲求のことであり、自分がチームで活動する上で自分の存在意義を感じられたりすることです。

目標を達成するために、どのような課題に取り組めばよいのか自分で決めることが、成功の秘訣だと思います。指導者から提示された練習課題が、どのプレーで有効になるのかをしっかりと理解しておきましょう。練習課題を工夫する習慣を身につけると、『これだけ努力したんだ』『プレーに幅ができた』という考え方を持つことができ、プレーに対する自信につながります。

## [ 選手の悩み ]

**Q** 卓球の試合結果や練習の感想をノートに書いているのですが、効果はありますか？

**A** ノートに書き出すことは日々の活動を記録するで、心身の状態、技術の向上の程度、体調の状態と管理状況などをはじめ、さまざまなことが覚書（健忘録）として記録できます。ノートに書き出しながら、一日の活動を振り返ることで、目標を達成するための明確な行動を導き出すことができます。一日の良かった点、悪かった点などがはっきりして、悪かった点について、どのように解決していったのかが記録として残り、再び悪い状況に陥った時、あなたへ改善の方法を教えてくれることとなります。

問題点が見つければ、一日の反省としてノートに記録しながら活動を振り返り、自らの心身の状態にしっかり向き合っ、改善する方法について答えを模索しながら見つけ出していききっかけができます。ノートに記録することで、自律性、有能感、関係性の欲求を満たすことができるようになると思います。

## [ 指導者の方へ ]

選手は、自分で考え、工夫をし、練習を実行する習慣を身につけることが必要です。指導者の方がすべてを教えるのではなく、必ず1つの課題を提示したら、まずは自分に合わせた練習方法を考える時間をとりましょう。選手が目標を明確にすることはもちろんですが、何をどのように実行すれば目標を達成できるのか、選手に考えてもらうことが、指導上で重要となります。このような行動を習慣化させるためには、選手自身が『自分にもできる』という確信を持てるような指導が必要であり、このような感覚(自己効力感)を得ることによって、積極的な、そして挑戦的な行動を引き出すことにつながっていきます。



日々の練習を継続するには、‘卓球に心が強く引かれる’ことが必要であり、多くの心的なエネルギーが使われます。この心的なエネルギーを高めることを“動機づけ”と呼びます。

卓球競技そのものではない要因によって、動機づけを高めようとする方法を外発的動機づけと言います。指導者から‘褒められる’、あるいは‘叱られる’とやる気が高まりますが、‘褒められたい’から、‘叱られる’から練習を続けるという考え方になりがちです。外発的動機づけの効果は一時的であり、指導者が練習場からいなくなる、指導者から褒められなくなると、集中した練習が難しくなることがあります。

これに対して内発的動機づけは、‘卓球そのものが好きだから’、‘練習して能力が向上するという事自体が楽しいから’、といった取り組みのことをいいます。卓球に継続的、長期的に取り組むためには、周囲のことに影響されない、内発的に動機づけられることが必要なのです。内発的に動機づけられるためには、その競技に対する『有能感』（自信）を持つこと、明確な『目標』を設定することが必要です。有能感は、①卓球が上手にできるという自信、②練習すればできるようになるという自信、③指導者や仲間から受け入れられているという自信の3つから成り立っています。

## [ 選手の悩み ]

**Q** 新入生が入ってきてくれたのはうれしいですが、あまり練習熱心ではありません。後輩のやる気を出させるためにはどうすればよいでしょうか？

**A** “やる気”とは、『何かを成し遂げるために強い前向きな気持ちを持続できる力』のことをいいます。メンバーを新たに迎えるにあたり、チーム目標を明確にしておくことが大切であり、その後、新メンバーを含めて全員でチーム目標の確認と個人目標の設定を行うことが必要です。

チームをまとめるためには、ミーティングを開き、できるだけ多くのメンバーから意見を出してもらうことです。チーム活動のねらいや目標について統一した共通理解が得られるまで意見を出し合ひましょう。

### 〈チームミーティングの実施例〉

- 1) チームとしての活動で、リーダーとフォロワーの役割を明確にする。
- 2) チームの具体的な目標を確認し、メンバーの理解を得る。
- 3) チームの目標達成に必要な、個人の競技力向上を目指した目標を設定する。

## [ 指導者の方へ ]

指導者から上手くいったときには褒められる、失敗したときには励まされることによって、選手はどんどん上達していきませんが、結果を残すために時間が足りないと判断し、どうしても結果を残すために指導を急いでしまうこともあると思います。『叱る、怒鳴る』などといった外発的な動機づけにつながる行動により一時的に成績が上がりますが、継続性は内発的動機づけより、はるかに劣ります。選手は、‘怒られないようにする’ために頑張るとか、‘指導者のいるときだけ上手にみせる’といった行動をとりやすくなります。つまり『失敗回避』行動です。選手の将来を見据えて、選手自身からやる気が高まるような指導を心掛けましょう。

練習や試合において、重要視されるものとして「やる気」が挙げられます。やる気がある選手は練習にも手を抜くことなく取り組み、試合においても最後まで諦めずに戦うことができます。このようなスポーツにおけるやる気のことを「競技意欲」と言います。競技意欲は技術の向上や、試合の結果に大きく関わってきます。

競技意欲を高める方法として、以下の4つが挙げられます。

#### ① 自己決定できるようにする

自己決定は、内発的動機づけとも深く関係し、選手が自己決定できる環境を作ることで、選手の内発的動機づけを高めることができます。

#### ② 適切な目標設定を行う

適切な目標設定は、選手の競技意欲を向上させる最も効果的な方法の一つです。詳しくは「目標設定と練習計画の組み立て方」に記載してあるので、参考にして下さい。

#### ③ 努力すればできるようになると期待(自己効力感)を持つ

選手が努力すれば強くなれるという期待を持つために、成功体験や代理的経験、指導者や仲間からの励まし、自己の心理状態への気づきを高めるなど、自己効力感の向上や低下の防止に努めます。

#### ④ 結果(成功・失敗)の原因を努力に帰属する

どのような試合結果であっても、自分の努力がその結果をもたらした原因と考えましょう。決して相手の強さや自分の能力の無さ、運などが勝ち負けの原因であると考えないようにしましょう。

### [ 選手の悩み ]

**Q** すぐに諦めてしまったり、やる気が出なくて練習がいい加減になったりする時はどうしたらよいでしょうか。

**A** 練習でやる気が出ないのは「練習で何を鍛えているのか」「何を身につけようとしているのか」ということを理解せず、練習に取り組んでいるからではないでしょうか。まずは、適切な目標設定を行う必要があります。目標設定は「長期→中期→短期」の順にそれぞれの目標を立てます。

短期目標(次の試合の目標)まで設定できれば、その目標を達成するためにどのような能力、練習が必要か具体的にします。すると、「どうすれば達成できるか」「今何をすることが必要なのか」といった今行なうべき行動がはっきりします。練習前に練習目標を確認すると、集中して練習に取り組むことができるでしょう。

### [ 指導者の方へ ]

選手が、競技意欲が低かったり、すぐに諦めたりするのは、「どうすればできるか」「何をすればよいのか」が理解できていない可能性が高いと思われます。競技意欲が高く、諦めない選手を育てるためには、選手自身が「どのような選手になりたいのか」という、将来像を導き出す事が必要であると思います。

したがって、指導者は選手が努力できるよう励まし、選手自ら行動できるような雰囲気づくりに精力を注ぐことが必要です。具体的な方法としては、目標設定では選手が意見を述べる機会を多く設け、選手が自己決定できるように選手の意思を尊重することが大切です。また、試合のように結果の伴う場面では、選手が努力できるように励まし、取り組み方について共に考えるようにしましょう。

プレーの成功や失敗の原因をどこに置くのかによって、その後の練習に取り組もうとする気持ちに違いが現れます。あなたの周囲で起こることや、成功させた原因を探し出し、それが何なのかを見つけ出そうとすることを「原因帰属」と言います。

成功の原因を‘しっかり取り組んだ練習である’と自分の努力に置いた場合、その時の練習を繰り返し、再び成功する可能性を高めることができます。反対に、失敗した原因を‘運が悪かった’と自分の努力不足以外に置くと、解決策が見つかりません。

失敗した時に、その原因を‘自分の能力不足’とすると、能力は急に伸ばせないで、‘再び失敗する’と考えることが多いのです。しかし、失敗の原因を‘自分の努力不足’と考え、努力して練習するとうまくいくかもしれないという期待が持てます。

試合で勝った時の原因を‘自分が努力したからうまくいった’とか、‘自分の能力が高いからうまくいった’と思える人は、自分には高い能力があると考えることができ、やる気が高まってきます。

卓球がうまくなりたい、強くなりたいと常に願い、失敗することを恐れないで努力している人は、どんどん技術が上達するでしょう。つまり、うまくいったときには‘一生懸命努力したから成功できた’、‘失敗した時には努力が足りなかった’と考えているのです。大好きな卓球をもっと好きになるには、「努力すればうまくなれる」という考えを持つことです。

## [ 選手の悩み ]

**Q** 試合で負けると、どうしてああいうふうなプレーしなかったんだろうと、毎回後悔しています。どうしたらよいですか？

**A** 試合中に取り組むべき事柄を、自分できちんと整理しておく習慣をつけましょう。指導者や周りの人から言われるままに取り組むようでは、あなたが満足できる結果を得ることはできません。自分で取り組む習慣を身につけることで、迷いや悔いることがなくなるでしょう。

万が一、試合に負けても後悔しないように、こころの準備をして試合に臨みましょう。

- ① 次の1点をどのような戦術で獲得するかを常に考えてプレーをする。
- ② プレーのねらいを明確にし、失敗を恐れず積極的なプレーを心掛ける。
- ③ 相手の弱点をねらった戦術を試合の最後まで考え続けよう。
- ④ 試合でリードした時にも、リードを守るのではなく攻め続けよう。
- ⑤ 試合終了まで、絶対に諦めない気持ちを持ち続けよう。

## [ 指導者の方へ ]

選手が自らの力でプレーを理解し、練習課題が試合中のどのプレーに効果があるのかをきちんと理解して試合に備えることが大切です。従って、練習中に選手が自分で練習をアレンジできる時間を設定すること、そして選手が常に自分の技術レベル、競技レベル、調子の善し悪しについて、正しく分析ができるように、毎日の練習内でチェックする時間を提供する事も必要だと思います。選手が自分で考えて正しく分析できる能力を身につけるための習慣化を促すことが必要なのです。時間があまりない場合でも、選手が自分で分析し、整理する時間を設定することを目指してください。

## 失敗を恐れず、いつも通りのあなたのプレーをしよう

いつもはほとんど意識しないでプレーしているのに、重要な場面になると、途端にプレーの正否や試合結果を意識し始めて緊張が増し、ミスを連発してしまったという経験はありますか。同じ動きを何度も練習していくと、ほとんど無意識のうちにプレーすることがあると思います（運動の自動化）。卓球では、スピードがあるボールに対してあれこれ考えては打ち返すことができない時に、この自動化によってプレーすることが多いものです。

しかし、自動化されたプレーでも、必要以上に意識すると緊張度が増し、スムーズな動きができず失敗が続くこととなります。このような時こそ、次のプレーをしっかりとシミュレートしてサービスやレシーブに入りましょう。

ゲームの終盤、追い上げてきた選手が同点になった途端、勝ちを意識し始め急に弱々しいプレーとなることがあります。相手は、最後まで気を抜かずプレーを続け、ゲーム中の意識の向け方に十分注意を払っていました。最後に勝った選手は、一本一本のプレーに意識を集中し、冷静にゲーム分析しつつ、次のプレーをしっかりとシミュレートしてサービスやレシーブに入っていたのです。

## [ 選手の悩み ]

**Q** ここぞ、というときに、自分の得意だったことが緊張してできなくなってしまいます。どうしたら、いつも通りの伸び伸びした、練習通りの卓球ができるのでしょうか。

**A** まず、自分の気持ちについて分析してみましょう！

- ①得意なプレーを失敗するのではないかと考えて、緊張してしまう。
- ②得意なプレーが対戦相手に通用するの不安になり、緊張してしまう。

いずれにせよ、失敗することを嫌がるのは誰でも同じです。あなたのプレーが、対戦相手に通用するかどうかは、あなたが、思い切りのよいプレーをすることが必要なのです。

あなたの思い切りのよいプレーに相手選手が反応してくれたとき、初めてあなたの力が相手選手に通用するのかがわかるのです。だからこそ、プレーする前に「失敗する」とか、「通用しない」という、マイナスの結果を予想してプレーするのではなく、次のプレーをどのように展開するのか、しっかりと自分でゲームを作る（ゲームメイク）習慣づくりが必要なのです。

## [ 指導者の方へ ]

タイムアウトで選手に与えるべきものは「安心感」です。選手は、試合開始とともに相手選手のプレーがどの程度のものなのかがわかってきますが、その相手選手のプレーに対して技術的に対処できなくなると、そのうちこころのコントロールができなくなります。当然、選手は焦り始めますので、そこでタイムアウトを要求することが必要になるでしょう。

選手の気持ちが混乱している状況のときには、多くのアドバイスをしても、選手の不安や迷いはとれません。それよりも、選手が安心できるように、得意なプレーを軸にしたゲームを組み立てるように指示することが必要だと思います。このような状況の中での指導者の役割は、選手を安心させることなのです。

## リラックスする必要性 —試合が始まるまでの過ごし方—

試合当日の会場での過ごし方について考えてみましょう。今までにどれだけのことを練習してきたか、人並み以上に練習に取り組んできたあなたなら、『これだけ練習をやったんだから大丈夫』と考えるようにしましょう。どのような対戦相手であろうと、あなたは自分自身の能力を信じてプレーに備えるべきなのです。

まず頭の中をすっきりさせるために、自分に話しかけてみましょう。

『今までに練習してきたことはとてもよい内容だった。私は練習に十分に取り組み、試合に備えてきた。だから今日の自分は心身ともに万全の状態だ。さあ、いつでも試合に臨める。あとは、リラックスして試合時間を待つだけだ。』

過ごし方が分からない人は、よい結果を得られた時のウォーミングアップから試合までのあなたの行動を思い浮かべてみましょう。ウォーミングアップをはじめた時間、ウォーミングアップ後の試合開始までの過ごし方など。

試合までの過ごし方として、リラックスできる音楽を聞くのもよいと思います。リラックスしている時に、試合で取り組むプレーを再度確認することも大切な準備行動です。あくまで、ポジティブな考えで準備を行います。

試合が近づいてきたらアップテンポの音楽に切り替えて、あなたのメンタルのスイッチをリラックスポジションからゲームポジションに切り替えましょう。

## [ 選手の悩み ]

**Q** 自分よりも強い選手と対戦するときの心構えについて、教えてください。

強い選手と試合を行なうことは、あなたの競技力を高める上でとても重要な機会となるでしょう。挑戦する気持ちを強く持ち、チャレンジャーとして試合に臨みましょう。

①自信につなげる考え方

「試合に備えて、できることはすべて取り組んだ」と考えることで「自信」が生まれます。

②チャレンジャーとして挑戦する

「チャレンジャーは、失うものは何もない」と考えて試合に臨みましょう。

③諦めないところ

「諦めない」気持ちが勝利を得られると考えて試合に臨みましょう。

④思い切りのよいプレー

あなたの能力を試すためにも、思い切りのよいプレーに徹しましょう。

## [ 指導者の方へ ]

指導者も選手も、試合が近づいてくると緊張度が増すことでしょう。『この選手は勝てるかなあ』『練習してきたことが出せるかなあ』というように、心配事ばかり思い浮かぶことがあると思いますが、指導者が心配事のかかえた状態で試合に臨むとその気持ちがどうしても行動に現れてしまいます。選手の目には指導者の行動の違いが手にとるようにわかりますので、選手も緊張度が増し、不安な気持ちが強くなってしまいます。

試合前のアドバイスでは、試合での作戦面について選手が自信を持てるようにポジティブな取り組み方を確認することが必要です。選手の得意なプレーを中心に攻撃パターンを組み立てられるように、ポイントを絞って話すことで選手の迷いがなくなると思います。



人の力が最高に発揮される、あるいは能力を高めるためには、常に最も高い意識レベルで練習に臨む必要があります。この時の緊張度は、試合時と同様の緊張感を維持することが必要です。練習ではうまくいくが試合で失敗することが多いのは、練習中には失敗しないように安全なプレーを実行しており、最高の技術レベルからはほど遠いものだからです。

つまり、体力的にも精神的にも、あなたの最高レベルで練習に取り組まなければ、現在の能力を向上させることはできないのです。このように試合中の状態と同じ緊張レベルで練習を行うことで、あなたの競技レベル（心・技・体）の向上が見込めるのです。これが競技力を高めるために必要な心の準備状態（メンタルセット）と考えることができます。あなたの考えたプレーができるようになると、不安が減り気持ちが楽になります。すると、練習意欲が増し、試合に勝ちたいと強く思えるようになります。

日本代表選手が、海外で開催されたオープン戦で優勝したときに、次のようなコメントをくれました。『何をやってもすべてがうまくいった。とても気持ちよくプレーができ、何だか雲に乗っているような気がした。身体は軽く、最後まで試合を楽しむことができた。』この選手は、精神的にも体力的にも、そして技術的にも満足のいく準備状態だったといえます。

### [ 選手の悩み ]

**Q** 試合中に「もう少しで勝てる」「この試合は絶対に勝たないといけない」などと余計なことを考えてしまいます。集中力を鍛えるにはどうしたらいいのでしょうか。

**A** 試合中に「もう少しで勝てる」と考えてしまうと、早くゲームが終わって欲しい気持ちが強くなります。また、「この試合は絶対に勝たないといけない」と考えてしまうと、失敗が急に怖くなるものです。いずれの場合にも、あなたが試合の中でどのようなプレーをして、勝利を得たいのかという勝負に対する強い信念を持ち続けることが大切なのです。

1点を取るためのゲーム展開をどのようにするのか、最も有効な攻撃方法を考えて、試合終了まで積極的にプレーに取り組み続けることが勝利を得るための重要な競技行動となります。そして、最後の1点まで勝利を信じて、決して諦めない気持ちを持ち続けて試合に臨むことが、「最善を尽くす」ということとなります。

### [ 指導者の方へ ]

練習中、選手に対して『集中、集中!』や、『しっかりボールを見るように』などと、言葉をかけられることと思います。選手のやる気を維持するために、また選手の集中力を途切らせないためにも、とても重要な働きがあります。それ以上に練習中に声をかける場合、もう少し具体的な指示を示すことも必要です。選手には、「何に集中すべきか」を具体的に示した上で、ボールのコースを予見できたかどうかを意識しながら練習に臨むように指示することもよい方法だと思います。このような取り組みによって、選手は自然に意識がボールその物ではなく、ボールの飛んでくるコースへ向くようになると思います。

選手の競技意欲を高めるために効果的な方法は、「目標設定」が挙げられます。目標設定は内発的動機づけを高め、選手の不安の軽減、練習の質を高める、自信の向上、満足感を与えるなど、心理面に多くの影響を与えます。

【目標設定で注意すべきこと】

- ① 詳しくて具体的な目標を設定する
- ② 現実的で挑戦的な目標を設定する
- ③ 長期目標、中期目標、短期目標の3つを設定する
- ④ 長期目標、中期目標も大事ですが、短期目標を重視する
- ⑤ チームの目標よりも個人の目標を設定する
- ⑥ 結果目標から習得目標を設定する
- ⑦ 目標に対して上達度が具体的かつ客観的に評価できる工夫をする


目標設定の手順は、「夢を語る」「目標設定」「実行」の三段階で考えるのがよいでしょう。


【**夢を語る**】：選手が将来の夢を語ることで、自分の将来の選手像を自覚させるのが目的です。

【**目標設定**】：夢（長期目標）を実現するためにどのような選手になることが必要か書き出します。この作業が習得目標の設定になります。「オリンピックでメダルを獲る」といった結果目標から、習得目標へ変えることが必要です。書き出すには、可視化しやすい様に心・技・体を分けて中期目標（一年先程度）、短期目標（次に目標にしている試合）の順に記述するのが効果的です。

【**実行**】：習得目標を基に練習計画を作成し、取り組みましょう。夢が次第に手の届くところまで能力アップが達成できたと思え、夢が目標に置き換わりそうだと確信が得られた時、選手は規定練習では習得できない部分を補うため、自発的に自主練習を始めます。この取り組みは、継続性が高く選手自身が考えながら行うため、より成果が高いものになります。

【**選手の悩み**】

 **目標を設定していますが、あまり効果がありません。どのようなことに気づけて目標設定をすればよいのでしょうか。**

 目標設定でありがちな失敗は、結果目標は設定したが、習得目標へ変換していないことです。習得目標とは「こういう試合がしたい」「こんなプレーができるようになりたい」という目標です。結果目標が設定できれば、次に心・技・体のそれぞれにどんな能力を身につける必要があるか（習得目標）を設定し、その習得目標に基づいて練習計画を作成することが大切です。習得目標は、時間や回数、率など数値で設定し、上達の程度が目でわかるようにしておきましょう。

【**指導者の方へ**】

選手は指導者に比べ、経験やアイデアが未熟であるため、目標設定を行う際にはサポートが必要です。目標設定は指導者と一緒に行う方が良いでしょう。しかし、指導者が同席すると選手が「指導者が求める目標」を書いたり、指導者が目標を誘導したりしてしまうこともあります。

目標設定は、あくまで選手が疑問に感じたことに助言する程度にとどめ、選手が自分で決定できる環境で行いましょう。また、目標設定を行なって終わりではなく、実行の段階を見守ることも大切です。定期的に進行状況を確認したり、新たな短期目標を設定したりすることで、選手に意識づけをさせることがより効果を高めます。

これから何かにチャレンジしようとする時や試合に向かう時に、選手自身が「自分にはできる」「この試合に勝てる」といった期待を持つことによって、やる気が高まってくるものです。このような感覚のことを自己効力感 (self-efficacy) と言います。

自己効力感が高いと、継続的で困難を極める練習にも取り組もうとする気持ちが高まります。この自己効力感を高める4つの情報源を以下に紹介します。

#### ① 遂行行動の達成・・・「できた」と感じる体験

成功体験 (目標の達成) を積み重ねることです。成功した後では、次のチャレンジに対しても、「やればできる」という期待を抱くようになります。

#### ② 代理的経験・・・「自分にもできる」と思える様なモデルを探すこと

他者が自分と同じような目標を達成しているところを見たり、聞いたりすることです。これを「モデリング」といいます。しかし、モデルが自分とかけ離れた存在の話では、自己効力感が高まりにくいものです。自分と似たような境遇や技量のモデルが効果的な役割を果たします。

#### ③ 言語的説得・・・「できる」と励ましてもらう

称賛や励ましによっても自己効力感が高まります。これは手軽な手段ですが、言語的説得だけでは困難に直面すると自己効力感を低下させやすいことから、遂行行動の達成や代理的体験の補助として用いることがよいと思われます。

#### ④ 情動的喚起・・・「できた」という気づきを高める

自分の心の変化や行動を記録したりすることで、自分自身の変化や成長に気づきを高めることでも、自己効力感が高まるものです。

### [ 選手の悩み ]

**Q** 試合が近づくとつれ、自信がなくなります。自信を持ってプレーするためにはどうしたらよいのでしょうか。

**A** 試合では自分の持っている技術、体力をいかに発揮するかが重要になります。そのために、試合でやるべきことをリストアップしたり、過去の素晴らしいプレーを見直したり、思い出したりして成功のイメージを高めましょう。その時には、必ず「やればできる」「自分の得意な戦術で攻めることができる」「思い切りの良いプレーをすることができる」とセルフトークなどを行い、ポジティブな気持ちを高めることが大切になります。このように、ポジティブなセルフトークで自分を励まし、プラス思考に変えることで自信を持ちましょう。

### [ 指導者の方へ ]

自信を無くしてしまう選手は悪い結果を予測したり、自分が努力できていない点を探したりする傾向があります。そして、指導者の言葉がけや行動、表情によって大きく左右される不安定な状態に陥ります。指導者は選手がプラス思考になれるよう、良いプレーはその場で褒め、選手の努力を認め、選手を励ますことが大切です。試合に近い時期の練習は、選手の得意なプレーができるような練習計画を立てるなど、出来ていない部分の改善より、選手の長所を生かし、選手が練習しながら成功体験を積み、自信を持って試合に臨めるように工夫しましょう。

## 試合に勝つための 「作戦」とスポーツ心理学

‘作戦’といっても、時間的な関わり方に違いがあるので、詳しくみていきましょう。作戦と同じように、戦略とか戦術などの言葉もあります。

### ① 戦略

シーズンをどのように過ごすのかを意味しています。すなわち、あなたが立てたシーズン目標を達成するために、どのようにして身体作りを行ない、いかにして技術を身につけ、勝負強いところを備えるのかといったことを計画的に実行する姿勢のことです。

### ② 作戦

試合での戦い方の方針を意味しています。身につけた技術を試合中にいかに発揮して、優位に展開できるようにゲームを組み立てることが勝利を得るためには必要不可欠な準備だと思います。相手の思うようなプレーをさせないために必要なゲーム展開を事前に考えておくことが、勝利を得るために大切な作戦だと考えられます。

### ③ 戦術

相手選手とのかけ引きの場面で、相手選手のプレーに対して瞬時に対応する（攻撃する）手段のことを意味しています。十分に練習を積み重ねてきたはずですので、その中で養ってきたゲーム感（相手選手とのかけ引き：押すべきかつなぐべきか）によって、相手選手のプレーに対処することが可能となります。

## 『勝利を得るために有効な働きをするところのトレーニング』の例

### ① ビデオを使った認知的トレーニング

対戦相手の試合を収録したビデオを見ながら、対処方法をしっかり決めておくことが試合中に有利なゲーム展開を生み出すこととなります。相手選手のくせ、ゲーム展開などを十分に分析し、そのプレーに対する戦術をある程度明確に決めておくことがプレーに迷いが出ることがなくなると思っています。

### ② 心理的なかけ引きのトレーニング

練習の中で取り組むゲーム形式のトレーニングにおいて、さまざまな得点を想定した取り組みが有効になると思います。例えば、相手選手に8ポイント、あなたは7ポイントからゲームをスタート。あるいは、あなたが10ポイント、相手選手が8ポイントで相手サーブからスタートするように設定して、緊張感のあるゲーム形式のトレーニングを行なうことで、より実践に近い形式で練習することが可能となります。結果として、試合状況に近い緊張感を保ちながら、トレーニングを行なうことができるメリットがあります。そして、なによりも練習の中で試合場面に近い緊張感を体験することができます。

### ③ 試合中の表情やしぐさの分析

あなたがポイントを獲得したときの表情やポイントを失ったときの表情をVTRから拾い出し、あなたのネガティブな表情を意識的にポジティブな表情に変更する習慣を身につける試みを促すことができます。得点場面、失点場面のいずれにおいてもあまり表情を変えないようにすることが大切だと思います。

重要な試合に向けて、いくら準備しても「まだ何か足りないのでは?」と感じることがありますか?試合の日が近づくとつれて不安が大きくなり、時には眠れなくなったり、食事もう喉を通らなくなったりしますか?ここでは、重要な試合に向けた心の準備について考えてみましょう。

試合直前に「準備はできている」と実感できるように、試合までに計画通りに課題を実行しておくことが必要です。試合直前にはあれこれ考えず、ゆったりした気持ちで過ごせるような気持ちの持ち方が大切です。そのためには、試合での作戦や戦術を整理してシミュレーションしておくことが必要です。試合で作戦や戦術が発揮できるように準備するためには、どの程度の期間がかかるのかを試合日から逆算して、練習計画を立てて実行しておきましょう。

さらに、試合直前の行動、すなわち、試合会場に入る時間、ウォーミングアップをする時間、リラクゼーションで心を落ち着かせる時間など、予測できる範囲で行動をイメージしておき、試合直前に慌てることのないようにしておきましょう。

どんなに練習計画を立てたり事前に準備しても、思い通りに進まなかったり、試合直前にまだやり残していることが思い浮かんだりすることもあります。その時は、「悩んでも仕方ない。しっかり準備を行ってきた。やれるだけのことはやった。」と努力してきた自分を信じましょう。まだ始まっていない試合に対し、あれこれ悩んでも仕方ありません。試合が始まると戦術を変更

することもあります。スポーツは、始まってみなければわからないことが多く、その時の駆け引きによって勝敗が決まる事があるから楽しいのです。

### [ 選手の悩み ]

**Q** 試合直前になるといつも不安になり、息苦しくなったりします。緊張して自分の力を出しきれずに負けてしまうことがあります。

**A** まず、リラクゼーションをして心を落ち着かせましょう。そして、どんな作戦や戦術で攻めるかをメモに書き出して整理する程度にとどめ、あれこれ考え過ぎないようにしましょう。試合前の練習では、得意なプレーを中心に行いましょう。苦手なプレーの対策に目が向いてしまいがちですが、直前では得意なプレーを中心に練習することで成功のイメージを高めましょう。最後に、今までにどのような準備してきたかを振り返り、「やれるだけのことはやった。これで負けたら仕方ない」と自分を励まし、挑戦する気持ちを強く持ち試合に臨むようにしましょう。

### [ 指導者の方へ ]

大部分の選手は、試合が近づくと緊張が高まり、過緊張状態になってしまふことが多いものです。中には、数週間も前から高い緊張状態のまま練習をしている選手もいます。この選手に「緊張するな」「強気でいけ」と伝えても、簡単に気持ちを切り替えることはできません。まず、リラクゼーションを促し、自分のこころと向き合わせる必要があります。何が不安なのか。すぐに解決できることなのか。解決できるものは対処し、解決できないものは、何をすれば不安を減らせるのか、その対処方法を選手と一緒に考えましょう。



以前の試合であなたが勝った対戦相手は格下と考えますか。ランキングが上位だから、あなたが強いと考えていますか。このような考えで自信になればよいですが、相手は、あなたに負けたとなると相当な覚悟で練習を積んできているので、そう簡単に勝たしてくれないでしょう。勝って当然と考えている相手には、あなたは負けられないと強く感じるようになっていくのです。このような選手ほど、やりにくい相手はいません。

また、対戦相手が、現在も同じ力量であると考えすることは、偏った考え方だと思います。意欲が高い選手は、敗戦を教訓として次の試合では負けないように最善の努力をしてくるものです。プレッシャーによってあなたが先につぶれてしまうか、あるいは勝利が見え始め、勝ちを急ぐあまりリードを守るプレーになり、付け入る隙ができた途端、相手は勝機を見出し思い切ったプレーを仕掛けてくるでしょう。結果として、逆転されることになります。

そこで、以前に対戦して勝ったことのある選手と試合をする場合には、自分がどのような試合をしたいのか、この試合のためにどのような努力をしてきたのか、相手にはどのような攻め方が有効なのかなど、しっかり分析をして勝ちに行くことが大切です。あくまで自分のプレーに集中し、最初から最後まで攻めきることが最も大切です。相手が強いかわ弱いかではなく、自分のプレーができたかどうかにかかわらず、よき「こころの準備」といえます。

### [ 選手の悩み ]

**Q** 格下の相手と試合を行うと、どうしても緊張したり、不安になります。その結果、攻めることが出来ません。

**A** 試合前に対戦相手と自分を比較して格付けすることは、余分なプレッシャーがかかります。対戦相手が強い・弱いと考えるより、あなたがどのようにゲーム展開をしたいのか、きちんと整理してから試合に臨みましょう。

以前にあなたに破れた選手は、この試合であなたに勝つことを目指して準備をしていますが、あなたはさらに強くなるように練習をしてきました。このような準備状況でも試合に負けることはありますが、たとえ負けたとしても、あなたの努力はあなたを強くした事が確認できます。ただし、相手があなたを上回る結果を残したということなのです。精一杯努力しての結果であり、現在のあなたの課題を見つけることができます。

### [ 指導者の方へ ]

選手は一度勝ったことのある選手と再び試合を行う時には、予想に反して緊張度が高い場合が多いようです。まず選手の緊張状態をほぐし、この大会に向けて行なってきた練習を選手とともに振り返りましょう。そこで、次の試合ではどのようにゲームを進めるのか、しっかりと確認するようにしましょう。

ゲーム間のようにあまり時間がない場合には、今どのようなプレーが出来ているか、これからどのように展開すればよいのかを明確に伝えたり、指示したりするように心がけましょう。欠点を指摘するのではなく、これからやるべきプレーをはっきりすべきなのです。

## 展開 03 格上の選手との対戦に備えるころの準備 —自分のプレーを見失う事なく戦うために—

自分よりランキングが高い選手やスーパーシードの選手、以前に負けたことがある選手と対戦する際、あなたはチャレンジしやすい状況であることを忘れてはいけません。格上の選手にとってあなたは「負けれない相手」であり、あなたにとって相手は「負けを恐れずに攻めやすい相手」ということになります。

相手の戦型や特徴を調べ、試合に備える事は大切ですが、ランキングや過去の結果ばかり気にし始めて、自分で相手を大きくしてはいけません。相手の戦型や特徴を調べたら、きちんと整理して練習に取り入れましょう。さらに、試合では、得意なプレーを軸にして強気で攻めるように心がけましょう。

格上の選手と対戦すると、1点失点しただけでサーブやレシーブを「対応されているのでは」「変えなければいけない」と考えがちです。このように不安な気持ちでプレーすると相手に試合の流れを奪われることになります。しっかり準備してきたあなたのプレースタイルを見失うことなく、試合前に決めたプレーを貫ける「こころの強さ」を持ちましょう。

また、大きくリードされても諦めてはいけません。相手選手はリードしたということを意識し始め、リスクを負わない守りのプレーに陥りやすいのです。このような状況で、あなたのプレーで攻めることができれば、流れを呼び戻すことができるでしょう。卓球競技では、ゲームカウント0-2からの逆転勝利がよく起きます。あなたは、最後まで自分のプレーを信じて、戦うことが大切です。

### [ 選手の悩み ]

**Q** 格上の相手との試合は、萎縮して自分のプレーができなくなります。周りの人たちも負けと思っているし、すぐに諦めてしまいます。

**A** 相手のことを考えるのは戦型や特徴を調べる程度にして、自分の得意なプレーをより正確に力強く打てるように磨きをかけ、試合に臨むようにしましょう。試合では1、2回のミスで「相手に読まれているのでは」と考えて、プレーをすぐに変えてしまうのではなく、自分のプレーに徹することが大切です。以前に負けた相手であっても、相手はあなたに「負けれない」というプレッシャーを抱えて試合に臨んでいます。あなたは、挑戦者なので、結果を考えるのではなく勝利を得るために、あなたのプレーに徹するように心がけましょう。

### [ 指導者の方へ ]

選手の中には試合が近づくとつれ、緊張度が高まり、自分のプレーより相手のことが気になり始める選手もいます。そして、さらに相手選手の情報収集を始め、より不安になるという悪循環に陥ることになりかねません。だからこそ、相手のランキングなどの情報を与えず、選手が自分のプレーに専念できる環境づくりを第一に考えましょう。

なによりも、試合直前やタイムアウトなどでは、選手の失敗を指摘するよりも良い点を指摘し、これから何をすれば良いかわかるように「○○で攻めよう」など具体的なアドバイスをするように心がけましょう。

卓球は、1日に数試合できるスポーツです。そのため、リーグ戦であっても1日で行う場合があり、試合の勝敗に関わらず、すぐに次の試合を行わなければなりません。そこで大切なことは、次の試合に向けていかに速やかに心理的準備ができるかです。

選手に大きな影響を与えるのは敗戦後であり、特に、予想していなかった敗戦の後には、なかなかこころの切り替えがうまくできないものです。リーグ戦の特徴は、試合に負けてもその後に試合が続くことであり、たとえ敗戦したとしても「その試合で良かった点を考える」ということです。敗戦後はどうしても悪かった点に視点が偏りがちですが、良かった点も必ずあります。良かった点を思い出すことで、次の試合での良いイメージにつなげることが可能になってきます。悪かった点は、すぐに改善できる範囲の内容に留めておき、次の試合をどう戦うかにつながるような分析をしておきましょう。

試合の勝ち負けに関わらず、「良かったプレー」「悪かったプレー」についてしっかり分析することが、次の結果に繋がります。戦術の組み立ても大切ですが、結果を予測したり、周りに気を取られたりして集中力を欠いていなかったかどうかなど、心理面にも目を向けましょう。リーグ戦では、短時間で自己分析を何度も行なう必要があります。日頃から試合後に短時間で分析、振り返りを行なう習慣をつけておきましょう。

## [ 選手の悩み ]

**Q** リーグ戦で次の試合がすぐに行われるにも関わらず、前の試合を引きずってしまいます。気持ちを切り替えて試合をするには、どの様にすれば良いのでしょうか？

**A** まずは結果を受け入れ、前の試合を冷静に分析することが大切です。特に、うまく出来たプレーは何だったのかを振り返り、次の試合でどのようなプレーを行なうかを考えましょう。自分で考えるのが難しい人は、ノートに書き出したり、人に聞いてもらったりして、こころを整理しましょう。そうすることで、次の試合で何をすることが見えてきます。負けた理由については、リーグ戦が終わってからじっくり考えるようにしましょう。

また、一試合終わるごとに残り試合の勝敗を予測し、順位に意識が向いてしまうことも、切り替えが出来ない原因と考えられます。リーグ戦で上位に入るための方法は、全ての試合を最後まで諦めずに取り組むことです。たとえ負けた試合でも、獲得セット数で順位に影響することもあります。リーグ戦が終わらなければ結果は出ないと自分に言い聞かせ、最後まで諦めないようにしましょう。

## [ 指導者の方へ ]

リーグ戦のように試合が連続して行われる場合、選手と時間をかけて話し合うチャンスは多くありません。まずは、指導者自身が試合を見て、客観的に分析するように心がけましょう。多くの選手が試合の終わるたびに一喜一憂してしまいますが、指導者は一喜一憂することなく、負けた試合の悪かった点ばかりを指摘することのない様にしましょう。指導者は選手の良かった点を伝え、悪かった点は選手から聴き出す方がよいと思います。選手が次の試合にポジティブな気持ちで臨める様にしましょう。

選手が実力発揮できない原因として、最も多いことがマイナス思考です。マイナス思考とは「失敗を恐れる不安」のことです。マイナス思考に陥る選手は極度な緊張状態に入り、積極的なプレーができなくなります。マイナス思考に陥った時、プラス思考に切り替える必要があります。プラス思考とは「○○しよう」「○○で攻めよう」といった何をするかがはっきりしている状態です。

セルフトークとは、自分の心の中での会話です。練習や試合中にマイナス思考に陥ったとき、ポジティブなセルフトークを行い、プラス思考へ変換することが必要です。日頃より、セルフトークを習慣化することも必要だと思われま。す。「チャレンジャー」「強気で攻める」など、プラス思考に切り替えるきっかけとなる‘キーワード’を事前に用意したり、“リードされている場面”や“相手に追いつかれそうな場面”など、特定の状況に応じたセルフトークを準備しておいたりすることも効果的です。

自分が練習中にどのようなセルフトークをしているか、自分への‘気づき’を高めることから始めます。マイナス思考に陥りやすい選手は、日頃よりネガティブなセルフトークをしていることが多いようです。まずは、自分のセルフトークの傾向を知り、ポジティブなセルフトークに言い換える練習が効果的です。

## [ 選手の悩み ]

**Q** マイナス思考になった時、頭が真っ白になり、プラス思考になれません。どうすればよいのでしょうか？

**A** 過緊張状態のままでは、プラス思考に切り替えることができません。まずはリラクゼーションで緊張をほぐしましょう。すると思考に柔軟性が増し、セルフトークを利用してプラス思考へ切り替えることができます。試合場面ですぐにセルフトークを利用したくても、過緊張の中では思うようにいきません。事前に、キーワードを決めておくと、慌てなくてすむでしょう。

例えば、事前にキーワードを「チャレンジ」と決めておき、サービスに入る時には深呼吸を2回して「チャレンジ」とセルフトークしてからサービスをするというように、プレーに入る前の行動を事前に決めておき、あなたがプラス思考になれるようにしておきましょう。

## [ 指導者の方へ ]

マイナス思考になる原因の多くは、失敗を恐れる‘不安’にあります。指導者が選手の失敗ばかりを指摘していると、失敗をイメージすることが習慣化されます。すると、選手が指導者を目にしたり、指導者の存在が頭をよぎるだけでマイナス思考に陥ることになります。プラス思考を引き出すためには、選手の良いプレーを褒め、プレーに自信を持たせる指導が必要です。

また、選手の心をプラス思考へ導くのも指導者の役割です。例えば、ベンチコーチは時間の全てをアドバイスにあてず、選手の意見を聞くことで、選手に考えさせる時間を与えましょう。「○○で攻める」「得意な○○を多く使う」のように、選手が次は何をするのか具体的に思い浮かべ、プラス思考でプレーできるようにフォローすることが大切です。

選手が自己実現の欲求でプレーをするためには、人とのコミュニケーションは不可欠です。しかし、指導者に自分の意思を伝えないという選手が多く、指導者の意見に対し、選手は理解が不十分な状態で練習を行っていることがあります。それでは本来の練習効果は望めません。練習をより効果的にするためには、選手自身が自分はどうしたいのか、どうなりたいのかを指導者に伝えようとしなければなりません。指導者は選手が自分の意思を伝えられる雰囲気をつくり、機会を与える必要があります。

また、人間関係のこじれを恐れ、仲間に伝える事ができない選手もいます。その多くが「相手はどう思っているのかわからない」という、相手の本心を聞き出せないままに不安となっていることが多く、相手との距離を縮めるための一歩を踏み出せずにいます。相手はどう思っているかは聞いてみなければわかりません。心理学に「返報性」という言葉があります。これは自己開示（自分の気持ちを打ち明ける）してくれた相手に対し、自己開示で返そうとする心の反応です。つまり、あなたが相手に自分の気持ちを伝えれば、相手もどう思っているかを応えてくれるということです。しかし、伝える際には注意が必要です。「私は〇〇だと思うけど、どうかな？」というように、自分がどう思っているかをまず伝えるようにしましょう。

自分の考えを伝える事で人間関係の不安を解消し、卓球に集中して取り組める環境を作る事が大切です。

### [ 選手の悩み ]

**Q** ダブルスのペアが何を考えているかわかりません。目標も考え方も違うような気がして、プレーに集中できません。

**A** 相手の考えを知るためには、コミュニケーションが必要です。コミュニケーションをとる際は、まず、あなたから自分の意思を伝えましょう。‘人間関係の鉄則’は、相手を変えようとしなくて、まずは自分がどう変わればこの関係は改善されるかを考え、行動することです。人間関係はよく「鏡」に例えられ、自分が歩み寄れば、相手も歩み寄ってくれます。まずは自分の行動を見直し、改善策を考えましょう。

### [ 指導者の方へ ]

選手が指導者に意見することを反発と捉えるのではなく、成長と受け止めることが選手とコミュニケーションをとる上で、もっとも重要な指導者の資質であると思います。選手は自分の考えを伝えることで、やるべきことを整理したり、目標を自覚したりしているのです。そうすることで、選手に自覚や責任が芽生え、努力する姿勢が見られるようになります。

そのために指導者は選手が意思表示しやすいように表情や言葉がけに注意する必要があります。選手の考えを知ることは、自分の指導に対する姿勢や価値観を見直す機会となり、新たな気づきや見方の発見につながります。指導者が考える課題に対し、選手が‘気づき’、自らが課題解決に向け行動するようになります。選手自身の「気づき」がうまれるきっかけをつくるのが指導者の役割であり、選手とのコミュニケーションをとるためのねらいであると思われます。



強い選手は、いつも決勝まで上り詰める事が当たり前となっていますが、これから世界を狙っていくと決めた若い選手や上位を狙っている選手にとっては、トーナメントの上位へ上がる事が未知なる世界なのです。上位へ進出するためには、試合が終わり勝利した後、勝利した理由（ゲーム分析）をきちんと整理して、良い点、悪い点についてしっかり分析をして、次の試合への準備を早々に始めることが必要です。そして、なによりも次の試合でどのようなゲーム展開で勝利を狙うのかを具体的な戦術を決める事が必要です。心に迷いを残さず、現在の力量で最善を尽くすことを肝に銘じておかなければなりません。

次の試合への準備としては、試合中のメンタル面の気持ちの持ち方、技術面に関する動きや備えなどをしっかり確認し、次の試合でどのような戦い方をするのかメンタル面と技術面の両面からシミュレーションをしておきましょう。相手の攻めに対する攻撃方法を、きちんとシミュレーションしておけば、試合の中で慌てる事がないと思います。

試合で最高の力を発揮するためには、試合での緊張状態を考え、少しの間に身体を休めることも大切です。この間に、次の試合でどのようなゲーム展開をすれば勝てるのか、試合中の緊張状態も予測しながら、こころの準備のため、こころのシミュレーションも行っておきましょう（メンタルセット）。

### [ 選手の悩み ]

**Q** 1回戦は力の差があって楽勝でしたが、2回戦が優勝候補の選手と試合することになりました。試合に備えてどのような心の準備をしておけばよいでしょうか。

**A** あなたより強い選手と試合をする場合、前の試合で上手くできたプレーを軸にしたプレーを思い切っておつけてみることです。とは言え、強い選手と対戦するとミスを怖がるようになりがちですが、‘強い選手と試合ができるチャンスをもたらえた’と考え、挑戦する強い気持ちで臨みましょう。

試合までの練習時にも対戦する選手のプレーを予測しながら、どのようにゲームを組み立てるのかをしっかりと練習しておきましょう。優勝候補の選手がそう簡単にプレーをさせてくれないと思いますが、準備したプレーをいろいろアレンジして、ゲームの最後まで精一杯取り組みましょう。

### [ 指導者の方へ ]

選手にアドバイスをしようとした時、対戦相手が優勝候補であると、選手にかける言葉が少なくなってしまうことがあると思いますが、指導者の方がこれでは、選手の不安を助長してしまいます。選手が余計なことを考えず自分のプレーに没頭できるように、これまで練習してきた内容を確認するなど、積極的に「声かけ」をしてあげましょう。

選手がシード選手に思い切り向かっていくことができるような、練習環境と試合環境をつくり出すことに指導者の役割があると考えます。それには、日頃の練習の中で、試合で対戦する相手選手の動きを想定したシミュレーショントレーニングを取り入れることが重要なカギとなるでしょう。

世界のトップレベルの選手は、常に高い技術を求めて練習に励み、試合が終わるまでけっして諦めることはなく、基本プレーに忠実に取り組もうとする謙虚な気持ちを持ち、人の話しにも耳を傾けることができます。さらに、人一倍努力を惜しまず、向上心を持ち続けています。

練習のねらいを理解して取り組んでいる選手は、常に試合中のプレーを意識して練習に取り組んでいます。また、どのような状況に置かれても、試合途中で諦めることは絶対にしないのです。試合途中で諦めれば勝利の可能性は無くなりますが、諦めなければ無くならないのです。

時には追いつめられて苦しいことがあるかもしれませんが、それでも常に前向きな気持ちを持って、積極的に取り組んでいくことがよい結果を生み出すことにつながります。目標が明確で、常にその目標を達成したいと願う強い向上心を持ち続けることで、人の何倍も努力しようとする継続性が生まれます。日本を代表する選手であっても、けっして特別な選手というわけではないのです。時間を惜しまず、常に人一倍努力するからこそ、代表選手なのです。

## [ 選手の悩み ]

**Q** 対戦相手の年齢が上だったり強い選手だと、試合前から「負けそう」とか、ミスをすると、「やっぱり負けるかも」などと、諦めの気持ちになってしまいます。どうしたら、諦めずに試合をすることができるのでしょうか。

**A** 対戦相手の年齢が上であることは変えられないので、そこに意識を向けるのではなく、プレースタイルをしっかり分析しましょう。あなたが「いやだなあ」と思うのと同様に、相手もあなたが年下ということで、「負けたいやだなあ」と考えているものです。

強い選手に対して「今まで負けてばかりだから、今日も無理かも」と考えてしまうと、思い切りの良いプレーを出すことができなくなります。対戦相手はあなたに勝っているので、「絶対、負けられない」と考えがちで、対戦相手の方が緊張していることが多いのです。

これはチャンスなので、思い切りの良いプレーができるように、事前にしっかりシミュレートし、試合に備えておきましょう。

## [ 指導者の方へ ]

選手に対して「最後までゲームを捨てるな!」「思い切って打ち込め」と言うことは簡単ですが、果たして選手はそのような言葉がけで気持ちとプレーを立て直すことができるのでしょうか。対戦相手にリードされて試合の終盤へ入ってくると、指導者の方にとってはなかなか難しい局面で、どう対処しようかと思案されるところだと思います。このようなときこそ、指導者の方はゲーム展開がどのようになるだろうと、最後まで選手を応援し続けるような行動が必要です。

選手の失敗したプレーに対して指導者が「あー、だめだ」「何をやってるんだ」などと、選手ががっかりするような言動や表情を見せては、選手はさらに自信をなくすでしょう。ゲーム中には、少しでも勝利の糸口がないかしっかりと分析し、的確な指示が出せるように準備しておきましょう。

ジュニア選手のメンタルトレーニングの目的は、選手の内発的動機づけを支えることです。内発的に動機づけられた選手は、卓球の魅力や楽しさに動機づけられているため、自ら目標や行動を決め、努力を継続して行うことができます。子どもから大人への移行期であるジュニア選手にとって、自立への支援は選手の今後を左右する大切な機会であると思われます。

ジュニア選手の可能性を十分に引き出すためには、ジュニア世代の心理的、身体的な特徴を十分に理解することが大切です。ジュニア選手は自己形成の途中過程にあり、心理的な発達が不十分です。そのため、自分の考えをうまく伝えられなかったり、時には大人に対して反抗的な態度を取ったりすることもあります。しかし、それは身近な大人の意見を全て受け入れる時期から、いろいろ模索を繰り返しながら、自己を確立しようとする時期への成長期であることを理解し、選手の自己形成を支える事が大切です。

選手を一人の卓球選手として捉え、指導者、あるいは保護者は、支援者として接する必要があります。その際、選手の5年後、10年後を見据え、どのような人間になるかをしっかり考えて接することが必要だと思えます。

## [ 保護者の方へ ]

日本卓球界では、保護者自身が選手のファーストコーチの場合が多く、選手の性格や人間関係など、多くの情報を指導者が知っているという良い点も多くあります。しかし、指導者としての比重が大きくなり、指導者と保護者の線引きが曖昧になった結果、子ども（選手）にどのように関わっていくべきか悩みを抱える方も少なくありません。

ジュニア世代に近づくにつれ、信頼できる指導者を探し、選手を預けることも選手の成長にとってとても重要なことです。選手の生活面の支援（食事や経済的支援など）は保護者の役割、競技面の支援（選手の育成計画など）は指導者の役割と分けることで、選手の支援体制を整えることができます。

保護者の重要な関わり方として、試合結果がどうであれ、「頑張ったね」「いつも応援しているよ」と励まし、家に帰れば結果を忘れられる「心の安らぐ場所」を用意してください。

## [ 指導者の方へ ]

ジュニア世代に関わる指導者の役割は自立した選手の育成です。選手の自主性を尊重した「プレーヤーズ・ファースト」という考えが必要です。ミス指摘することより、成長を見守り、褒めて育てることが選手の自主性を高めるには効果的です。

時には選手が選択したことが、失敗になることもあります。しかし、指導者からすれば「予測できた失敗」が、選手が自立する機会につながるのです。失敗から選手は多くのことを学びます。つまり、失敗は選手が自立する上では大切なことなのです。そして、指導者が一緒に目標に向かって歩んでくれることで、さらに難しいことに挑戦しようとするエネルギーが湧いてくるものです。

### 緊張と身体の変化

試合の開始時間が近づき次第に緊張が高まって、‘そわそわ’したり、何度もトイレに行きたくなったり、心臓がバクバクと打ち出したりして、試合から逃げ出したくなるような体験をしたことがありますか。

緊張度は違いますが、すべての選手が必ず経験するものです。ただ、試合が始まった後に、いつまでも過緊張が続くようでは、勝利を得ることはできません。試合前の身体の変化を振り返ってみましょう。

- ①ウォーミングアップで、肩や肘、膝などの関節をしっかりほぐしていますか？
- ②プレーがうまくできるように、試合前にシミュレートしていますか？
- ③試合前に結果を予想して、負けるのではないかと考えていませんか？

試合までの時間は、試合で思い切りのよいプレーができるようにネガティブではなくポジティブな考えを思い出すようにイメージしましょう。

### 試合に備えた日常の取り組みについて

#### 1) ウォーミングアップでの取り組み

練習、試合のいずれにせよ、ウォーミングアップでストレッチングをして身体をほぐしておくことは、ケガ防止にもなり、身体を無理なく動かすための準備状態をつくるために必要なことです。ただ、このときに意識してほしいことは、それぞれの関節をほぐしてから、筋肉を緊張させたり、そこからすーっと力を抜いてリラックスさせたりして、緊張とリラックスの違いを体感することです。そうすると練習中や試合中に緊張状態を見極めるこ

とが可能となり、緊張した筋肉や関節をすぐにほぐすることができるようになります。

#### 2) 試合をシミュレートしよう

あなたの能力が十分に発揮されると、勝利を得るチャンスが増えます。そのための取り組みとして、『試合前のシミュレーション』の実施があります。試合で実行したいプレーを試合と同じ緊張感でシミュレートしましょう。

シミュレーションのメリットは？

- ①こころと身体の試合中の状態を常に作り出して、試合前に体感できる
  - ②試合で、練習したプレーが、実際に通用するかどうかを判断できる
  - ③通用しないプレーがわかれば、試合までに対策練習ができる
  - ④相手選手のプレーを予測して、それに対応するプレーを練習できる
- 以上のようなメリットがあり、相手選手のプレーに慌てることが無くなります。

#### 3) 試合が終了しないうちに結果を予想しない

試合が始まる前や試合が終わらないうちから、結果を予想することは、結局、試合に負けることを気にしたプレーとなってしまいます。‘試合に負けるのではないかと’考えて練習を続けても、勝てる要素は高まりません。だから、強い選手は、試合前に‘身体の状態’を知る、‘シミュレーション’をしておくことなど、試合に向けた準備をしているのです。‘こころ’と‘からだ’に関して試合に備えた準備をしているのですから、試合ではどのようなプレーをして、相手のプレーにどう対処するのかといった、あなたのプレーに意識を向けるようにしましょう。