

## 本番で力を出し切る為の心のトレーニング Vol.3

今回は・・・ 練習や試合での実践例の紹介 (集中力を高めるテクニック)

大事な場面で集中力が切れてしまう……。

競技によっては、数十秒で終わる競技もあれば何時間に渡っておこなう競技もあります。その中で、集中し続けることは大変難しい事です。そこで、大事な場面で集中力を高めるテクニックを身につける必要があります。

### パフォーマンスルーティーンを活用する

イチロー選手が、バッターボックスに入る時に必ず行っているお決まりの動作が“パフォーマンスルーティーン”です。

ルーティーンは、成功する確率を高め、プレーの前に理想的な心理状態にもっていくための一連の動作・手順です。

みなさんの競技では、サーブを打つ前、フリースローの前、競技開始の直前などで必ず行っている動作はないですか？

みなさんが、“癖”でやっていることが集中力を高めるきっかけになっているかもしれませんね。

### POINT

#### テニスのサーブ

→ラケットで地面にボールを数回つき、狙ったところに打つイメージをしてからサーブを打つ

#### バスケットのフリースロー

→ボールを2回ついてリングを見ながら息を吐く

#### 柔道等

→試合の直前に、全身を叩いてスイッチを入れる

### フォーカルポイントを活用する

これは、“目”を使った集中力を高めるテクニックです。試合会場にある、スピーカー、時計、旗などをフォーカルポイントに決めておき、集中力が切れたり、ミスをした後などに決めたポイントを見ます。

フォーカルポイントを見た時に、「深呼吸をする」、「顔のマッサージをする」、ポジティブなセルフトークをする」と決めておくことでより効果があります。

試合の日の朝や会場の下見の時に、まずはフォーカルポイントを決めてみましょう。初めて試合する会場、大きな会場、大きな大会の時ほど、回りが気になってしまい集中力を欠いてしまいます。

※人など移動するものをフォーカルポイントにすると、大事な場面でいない場合があるので注意が必要



フォーカルポイントの例(スピーカー)



フォーカルポイントの例(センターボール)

試合の場面で、勝敗を分けるのは集中力が大きな割合を占めていると考えられます。自分でいつでも集中力を高めることができる選手は、重要な場面で実力を出し切れるはずですが。そのためにも、日々の練習から今回紹介したテクニックを活用し、試合で使えるように準備しましょう。

### 次回予告

試合で実力を出し切るための心のトレーニング Vol.4

“試合や練習での実践例の紹介”