

第2章 メンタルイメージ：イメージで考える

メンタル技術テストの出来はどうでしたか？ 改善する余地がありますか？ そうだとしたら、自分の考えを自分のために働かせる方法がいくつもあります。しかし、自分のオプションをフルに活用するためには、考え方には異なるタイプがあることを理解する必要があります。

以下のことを試してみてください。目を閉じて、暖かい夏の日に芝生の上で椅子に腰掛けていると想像してください。上を見ると真っ青な空で、綿のような白い雲がいくつかがゆっくり流れています。どうですか？ たぶん青空と白い綿のような雲をはっきりとイメージすることが出来るでしょう。イメージは非常にクリアで、その色もはっきりと見てとることが出来ます。考えのタイプのひとつは、今までに経験したことをイメージすることと関係があります。

私たちは誰でも、一度や二度は言葉でなくイメージで考えた経験があると思います。いいイメージを描くことが出来るのは貴重な特質です。例えば、アルバート・アインシュタインは自分の成功の多くを、イメージで考えることが出来る能力のお陰だと言っています。また、高いレベルで成功した多くの選手は、自分の実技の前にパフォーマンスの特定の場面を非常に詳細なところまでイメージすることを学び取っています。例えばゴルファーのジャック・ニクラウスは、自分が成功したのはボールを打つ前にそれぞれのゴルフショットを可視化する（思い描く）ことが出来たためだと述べています。彼の描くイメージは非常に鮮明で、彼はそれを「映画を見に行く」ようにだと表現しました。

*

可視化：

自分が見るものが

手に入れるもの。

*

では、イメージで考えることを学ぶにはどうすればいいのでしょうか。その説明は、関連付けを学ぶことにあります。自分の周りにあるものの一部が自分に応答を求めるとき、そこにある他の関連したイベントが同じ応答を起こさせることがあります。青空をイメージする例に関しては、私たちが成長する間に、「青空」という言葉が、実際に顔を上向け青空を「見る」という行為と結び付けられるという経験を何度もしたからです。そのような関連付けの結果として、言われたときに目を閉じて青い空をイメージすることが出来るのです。

物事をイメージするとき、私たちはメンタル的な図を描くことが多くなりがちですが、五感全てを用いることが出来ます。例えば、非常に特徴的な香水やコロンをいつも用いるパートナーと情熱的な出会いを何度も経験したと仮定しましょう。そしてある日、同じ香水やコロンを身につけ

た他の人とショッピングモールですれ違ったとします。そのとき、とっさに前のパートナーと会ったとイメージし、体全体に電気が走り、前のパートナーの声を聞いたと錯覚するかもしれません。見る、触る、そして聞くこと全てがイメージの一部分なのです。

ひとがある活動をするのをイメージするプロセスを表現するために、心理学者達は別の用語を用いています。最も多く使われるのは、メンタルリハーサル (*mental rehearsal*)、メンタルイメージ (*mental imagery*)、そして可視化 (*visualization*) です。ここではこれらの言葉を場合にに応じて用いることにします。

試合中イメージを活用するための大切な方法が2つあります。1つはポジティブな気持ちを引起こすイメージを呼び出すこと。もう1つは、同じようなショットをするための筋肉メモリーを感じる手助けとして、これまで成功したショットを鮮明に思い出すことです。まず最初にイメージと気持ちについてみて見ましょう。

気持ちをコントロールするためにイメージを用いる

誰かと言い争いをして、すごく腹を立てた時を思い出してください。どこにいたか、誰がいたか、何を言われたか、相手の表情、そして、その場面でどう感じたかを思い出してください。その場面を思い出すと、また、腹が立ってくると感じませんか？ 強い感情を経験した過去の場面を思い出すと、そのイメージでそのときの気持ちを思い出すことがあります。その他の例として、好きな映画のラストシーンについてできるだけ詳しく思い出してください。私たちの好きな映画のひとつは「ティン・カップ」ですが、とてもおかしきゴルフの映画です。映画の終わりに近いシーンで、ロイ（俳優はケビン・コスナー）は18番ホールで何度も何度も池にボールを打ち込みます。そして、観客は全員苦痛を感じました。そのあと、最後のボールを200ヤードの距離から直接カップに沈めると、ファンは大喜びしました。いい終わり方の「いい気持ち」にさせるストーリーです。好きな映画のラストシーンを思い出すと、最初それを見たときに感じた気持ちを思い出しませんか？ たいていの人は思い出します。

では、これをカーリングに当てはめてみましょう。大切な試合をする直前であると仮定しましょう。試合は15分ほどで始まるので、あなたはとても緊張しています。これは、気持ちをコントロールするのにイメージを用いる理想的な機会です。ロッカールームかラウンジの静かな隅で腰を下ろしてもいいでしょう。目を閉じて、今までに経験したリラックスする場面を思い描いてください。例えば暖かい夏の日、誰もいないビーチに座り、波を眺めている姿をイメージします。暖かい太陽と岸で何度も何度もこわれる波を眺めています。十分リラックスできたと感じたら目を開け、アイスへと進みます。

他の例として、ビッグエンドをものにするため、大切なショットを決める必要があると仮定しましょう。アイスに目を落とし、過去の試合から自分の決めた同じようなショットを思い出します。そのイメージがとても自信のある感情を呼び覚まします。ここでの明らかなメッセージは、邪魔をするのではなく、パフォーマンスの助けとなる気持ちを呼び覚ますために、過去に成功したショットを投げたときのことを思い出するためのイメージを用いるということです。

ショットを「感じる」ためにイメージを用いる

ジャック・ニクラウスは、大きなゴルフトーナメントで素晴らしい成績を残しています。ラウンド中、ニクラウスは打つ前に全てのショットを頭の中でリハーサルしました。彼はまず、ボールを落としたい目標となるスポットを思い描きました。そして、特定のフライトパターンでボールを飛ばすショットをするために必要なスウィングをしている自分を思い描きました。スウィングする自分をイメージするとき、ボールのアドレス、バックスウィング、フォロースルーなどでそれがどんな感じかを彼は思い描きました。言い換えると、外部にいる他の人がどのように自分を見るかどうかの絵は頭に描きませんでした。ショットをしているとき自分はどのような気持ちでいたいかを思い描きました。カーラーにもこの方法を薦めます。

ショットをする直前にそれを「感じる」イメージが有効である理由は2つあります。1つ目は、イメージが、特定のショットに必要な正しいデリバリーの筋肉メモリーを思い出す手助けとなることです。2つ目は、ショットの直前にそれをイメージすることで、気を散らせるファクターを最小限に抑える助けとなることです。そのショットの感覚を頭でリハーサルすれば、過度の緊張や不安を起こす問題について悩むことが少なくなるはずです。そして、その結果はというと、スムーズなデリバリーといいショットです。

もちろん、イメージを用いることでカーリングの試合が良くなることに同意するのは簡単です。しかし必要なとき、オンアイスでそれを用いるのは簡単ではありません。イメージは「自分のゾーン」に入ってプレーする手助けとなるパワフルな方法です。しかし、他のメンタル面の技術と同じように、練習が必要です。カーリングでイメージを用いる能力を向上させるために、少なくとも数回の練習で以下のことを試してみることを勧めます。

1. 静かで、少なくとも5分は誰にも邪魔をされない場所と時間を選び、くつろぎます。横になっても良いし、座っても、立っていても構いません。
2. 目を閉じ、数回深呼吸をします。息を吐くたびに、「リーラー-ツーク-ス」と言います。
3. 次に、普段自分が十分リラックスできる場面を思い描きます。裏庭に腰掛けて公園の鳥を眺めている、静かな湖のそばにたたずんでいるなどです。ホームクラブにある自分の好きなアイスシートを思い浮かべても構いません。その場面を出来るだけ詳しくイメージします。普段見ることを見、普段聞こえることを聞き、普段感じることを感じます。その経験を思い出すことで自分がさらにリラックスしているのを感じます。
4. その場面を30秒ほど思い描いたら目を開け、辺りを見回して他の事を1、2分考えます。
5. もう一度、最初と同じ場面を思い描きます。そのイメージを30秒ほど続けます。
6. もう一度目を開け、辺りを見回してそのイメージを1、2分中断します。

7. 目を閉じ、そのシーンを再び思い出します。それを30秒ほど続けます。
8. 最後に目を開け、リラックスの程度を調べます。この時点までに、本当にリラックスできていることだと思います。

これを1日に1回、10日続けて行います。同じ日には、思い描く場面は3回とも同じものにしますが、別の日には別のシーンを選びます。この練習を終えると、気持ちをコントロールし、ショットのデリバリーを「感じる」ためにイメージを用いる技術はとても良くなっていると思います。

メンタルイメージは、練習のときに効果を増す手助けとしても用いることができます。それについては第9章で述べることにします。しかし今は、他の考え方のタイプ、言葉で考えることについて見てみることにします。

*

考えは

自分に語りかけること

自分が集中すること

感じること

そして自分がしていると思い描くこと

から出来ている

*