

## 第7章

### 考え方と気持ち： 味方につける

考え方 (attitude) と気持ち (emotion) は、試合の出来具合に強い影響を及ぼします。考え方や気持ちのコントロール法を学び見方にもできますし、それらにコントロールされていつも悲惨な結果を得ることも出来ます。この章では、カーラーであればほとんど全ての人が1度や2度は経験したことがある、悪いショットを引き起こす考え方や気持ちの多くについて記述します。全て取り除くことは難しいですが、それらをコントロールする方法を学ぶことは出来ます。考え方や気持ちをうまくコントロールできれば出来るほど、氷上でかつぐカバン (重荷) は少なくなり、いいゲームが出来ます。

#### 期待しすぎ

最初のストーンでいいショットを決めると、2投目もそうしたいと思います。いいエンドが3エンド続くと、もっと続けたいと思います。でも、それだけがカーリングではありません。世界のベストプレーヤーでも、ある日のショット率が90%で、次の日は70%のときもあります。また、氷上で物事が思うようにいかないとき、気が動転し、練習してきたことを忘れ、いつものショット前のルーチーンを守らず、理解しがたい行動をするカーラーがたくさんいます。

非現実的な期待をしないように、「いい試合もあれば悪い試合もある、いいショットもたくさんありたまには悪いショットもある、そしていい日もあればそれほど良くない日もある」ことをここで認めてください。試合中場合によっては悪いショットもあることを分かっているのですから、ミスしたときどうしてパニックに陥る必要があるのでしょうか？ 試合の全ての面でこの考え方を採用することで、カーリングがもっと楽しい経験であることに気がつくと思います。

#### かっこ悪く見えることを恐れる

チームメート、友人、家族、その他見ている人の前で、かっこ悪く見えるのを恐れているカーラーが非常にたくさんいます。1投目にとんでもないショットを投げる、ホッグラインを超えたすぐのところにはハイガードを置けない、オープンヒットをミスする、ドロースhotが長くてハウスを出してしまうなどと心配します。恐れているのはショットをミスすることではなく、恥ずかしいところを見せることです。しかし、カーラーが気がついていないのは、世界中のカーラーは全て観客の前でとんでもないショットをしでかすと言う経験を持っていることです。それほどたいしたことではないのです。

ですから、かっこ悪く見えるのを心配しているのであれば、「心配なし。トップカーラーにだっ

て起きる。」と自分に語りかけてください。そして、第10章で述べた自信や集中のための作戦を練習してください。

### 気負いすぎ

子供の頃、親は良く「ベストを尽くしなさい」と私達を励ましました。「あと一步努力」すれば成功を手に入れることが出来ると教えられました。そのため、大切なショットではほとんどのカーラーが普段よりも少し頑張ってみようと思っても不思議ではありません。しかし、カーリング（やその他多くのスポーツ）では、それはしてはいけないことです。氷上で「力を入れすぎ」ると、問題が2つ生じます。

力が入りすぎることで生じる問題の一つは、余分なプレッシャーがかかること。これは、「恐れている病気」である緊張につながります。一生懸命やればやるほど余計に緊張し、結果は最悪です。力を入れすぎることのもう一つの問題は、それが普段の練習時の状態ではないことです。練習するときは普通リラックスしていて、スムーズな流れる動きでストーンを投げます。デリバリーに力を入れません。そして、ショットするとき、ちょうど練習したように私達はみんな一番いいショットをします。それを試合中、急に力を入れると、練習のときの体や心の状態が変化してしまいます。ショットの質も普通は悪い方に変化します。一生懸命やりすぎるのが自分の問題であれば、それに反応するためのセルフトークを開発しましょう。「自然に任せて」、「いつものショット前のルーチーンをやろう」、「練習のように、いいスムーズな回転をかけよう」などの言葉を自分にかけます。大切なショットをするとき、これがどれくらい味方になってくれるか分かり、きっと驚くはずです。

### 自分に厳しすぎる

悪いショットをした後、自分に腹が立ちますか？ 「ばか、ばか」、「ほらやっぱり!」、「あーあ、俺は何て馬鹿なんだ」と言った言葉を自分に浴びせませんか？ 研究によると、ほとんどの選手にとってこのような自己批判に欠点を補う要素はありません。氷上で自分に厳しすぎる結果として少なくとも4つの問題が生じます。

他のスポーツにおける研究では、まず試合の出来が悪くなることです。たとえば、米国オリンピック体操競技で出場資格を獲得したチームとそうでないチームについての研究では、選ばれなかったチームは、選ばれたチームよりはるかに多くネガティブなセルフトークを示しました。もう一つの例は、ジュディ・バン・ラートゥルと同僚が行った研究で、24名のジュニアテニスプレーヤーが大切な試合で自分にどう語りかけるかについてのものでした。研究者達は、競った試合で最終的に負けた選手は、試合中勝者の2倍も自分に厳しい言葉をかけていることを見つけ出しまし

た。2番目に、自分からも、一緒にプレーをする人達からも、試合の楽しさを奪い取ってしまいます。3番目として、カーリングで成功する鍵の一つである、リラックスできる能力に影響を及ぼします。そして4番目は第2章で述べたように、強い感情のために悪いショットを思い出す傾向が強くなるので、目標は何であったか忘れてしまいがちになります。このため最初の悪いショットに続き、また悪いショットが続きます。結果として、自分の能力あるいはそれより以下でしかプレーが出来ないことになります。

腹を立てたり自己批判をしたりすることが癖になっているのであれば、以下の方法で直すことが出来ます。まず、腹を立てるような事が起きる前に、考え方を修正することに取り組んでください。7×12cmのキューカードを取り出し、以下のような内容を書き入れてください。

表

「セルフトークと気持ちを味方につけよう。敵にはさせない。」

裏

「好きだから、カーリングをするのだ。」  
 「腹を立てると試合が楽しくなくなる。」  
 「リラックスして楽しむとプレーも良くなる。」  
 「怒りに時間を無駄にできるほど人生は長くない。」  
 「腹を立てて試合を台無しにするのは馬鹿だ。私はそれには賢すぎる。」

試合直前、そしてショットとショットの間には何度も、キューカードに書いたことを見直します。そうすることで過去に腹を立てて切れた状況に対して準備をする手助けとなり、そのような状況（すなわち、「間抜けな」ショットをしたとき）がまた起きたときには、自分の腹立たしさを寄り効果的にコントロールする手助けとなります。

2番目に、**リラックス、リグループ、リフォーカス**を可能にする**ショット後のルーチーン**を開発しましょう。悪いショットをした後は、体中心での深い呼吸を数回してリラックスし、リンクを見渡してみましょう。前述の筋肉を緊張させ緩める方法も、過度の怒りと戦う助けになります。他の方法として、悪いショットの後、ある種のコメントをするのが自分には合っていると感じるの

であれば、自分が使えるフレーズ、それも自己批判ではないスタンダードなフレーズを考えると良いでしょう。例えば、「何とも興味深いショットだった。」、「ブラシをずっと見続ける必要があるな。」、「おっと！ あれはゲームプランではなかった。」などです。世界チャンピオンチームであるコリーン・ジョーンズチームのサードを長年勤めているキム・ケリーが、「だから、どうしたと言うの」的なコメントをしているところをたくさんの方が聞いています。そして、確かに彼女は気持ちをうまくコントロールしています。それは、疑いもなく彼女の成功に貢献しています。

10秒ほどリラックスしたら、それをはっきりさせることで再結集 (regroup) します。「あれはもうヒストリー。悩む理由は何もない。」と言葉にしても良いでしょう。また、何がうまくいかなかったのか分析するのに少し時間をとって良いと思われま

最後に、自分のルーチンに集中しなおす必要があります。ストーンをすぐ投げないといけないのであれば、普段のショット前のルーチンを最初からやり直します。次のエンドまでストーンを投げる必要がない場合には、スイッチをオフにしてその場面を楽しんでください。次のショットを投げるときまでにはメンタル面でも準備が出来うまく再集中できるでしょう。自分に厳しすぎるのが大きな問題なら、キューカードにショット後のルーチンを書き込みます。プレーするときはそのカードを持参し、何度も読み返します。そうすることで、リラックス、リグループ、そしてリフォーカスする手助けとなります。

自分の注意を傾注する必要があるのは、前のショットで何が起きたかではなく、それにどう反応するかであることを覚えておいてください。今考えるべきことは次のショットです。

#### カーリングの技術で個人としての自分の価値を判断する

残念なことに、試合後のスコアによって自分の価値を判断しているように思えるカーラーがいます。1、2度ひどい試合があると、「私はひどいカーラーだ。」になり、そして「私はひどい人間だ。」になります。前節に記述したように、これは氷上で自分に厳しすぎることと一緒に生じます。しかし、スコアやどのようなカーリングの試合をするのかによって、個人としての価値を判断すべきではありません。いい人であるためにいい試合をする必要はないのですから。人となりやこの世での自分の価値から自分のカーリングゲームを切り離して考えるように強く促したいと思います。そうすることで、試合の結果に関わらず自分を好きになる手助けになるでしょう。偶然かもしれませんが、そうすることでカーリングも上達するのです。

心理的に影響されやすい

カーリングは、相手を脅してやろうとする相手がいなくても十分ハードなゲームです。わざと、知らずにかかりませんが、相手を威嚇しようとするカーラーも残念ながら存在します。相手に心理的な影響を与える方法は、場合によっては、たとえば、「あの、長い距離スライドするね。」と言ったあなたが聞こえるくらいの声の大きさで行う、他愛もないコメントです。普段意識しなくてもスライドは長いとき、このようなコメントを耳にするとそれに意識が集中し、次のショットのスライドが変化して、ショットをミスする結果となりやすくなります。

他にも、ショットをしているときに聞こえるように「ささやく」人や、バックスウィング（後方への体重移動）をしているときに動く人、あるいはパフォーマンスを邪魔するようなことをする人などがいます。

他の心理作戦としては、相手が行うあなたのゲームについてのネガティブなコメントです。相手が、「ドローショットが決まってないね。」、「テイクアウトで苦勞しているね。」などと言ったり、同様の反応を示したりすることがあります。

どのように心理作戦と対峙すればいいのでしょうか？ 相手チームが試合についてネガティブなコメントをするのが問題であれば、お勧めの対処法はスマイル（ ）、自己分析（ ）、自己賞賛（ ）アプローチです。相手のコメントにスマイルすると、2つのことが生じる可能性があります。まず、あなたは相手のコメントをまじめに聞かないと言う態度を伝えます。そして、感情の研究をしている人たちによると、顔の表情は気持ちに影響を与えます。しかめっ面をすれば、腹が立ちます。微笑めば、ハッピーで前向きな気持ちになります。ショットをミスした後ポジティブに考えにくいですが、スマイルすることでいいムードになり、次のショットの準備がしやすくなります。自己分析の部分は、試合のこれまでを振り返り、うまくいっていることを確認する仕事です。そして、背中を叩いて自分を誉めてあげてください（自己賞賛）。言い換えると、自分自身だけでなく、対戦相手ともコミュニケーションを取り、何が起きようとも自分がうまく出来ることに前向きに集中するつもりであることを伝えます。第5章で示したように、そうすることで長期的にはパフォーマンスがあがり、試合もより楽しくなることでしょう。

多分、最もいい方法は、（第12章で詳しく触れますが）自分自身のメンタル面の準備プランを実践して、心理作戦を試みる人にはほとんど気をかけないことです。自分の試合に没頭して、コンスタントに試合前のプランを実践していれば、彼らに影響されることはないでしょう。そして、「状況は一転します。」心理作戦を試みる人は、あなたのパフォーマンスを邪魔することだけを考えていて、自分達の試合は惨めなものになるでしょう。集中力を維持する方法については、他にも第10章で取り扱っています。