

第11章 自分の「ゾーン」を見つける

選手はそれを「ゾーンに入った」と呼びます。コントロールが完璧で、ショットは全て自信があり、周りは全く気にならずそつなくプレーします。スポーツ心理学者はそれを「ピークパフォーマンス」と呼びます。選手が「全てを機能」させて個人ベストを経験する、群を抜いた運動パフォーマンスです。多くの異なるスポーツをする選手による研究では、次の2つの仮題が成り立ちます。(a) ピークパフォーマンスの特性を把握することが出来る。(b) ピークパフォーマンスが常に経験できる機会を増やすために、選手はそれらの特性を練習し開発することが出来る。ここでは、アイスホッケーのような、反応を要求されるスポーツではなく、ショットや技術を選手が自分でコントロールするカーリング、ゴルフ、フィギュアスケート、体操競技などのスポーツのトップアスリートによって示されるピークパフォーマンスの特性を調べてみます。

ピークパフォーマンスの特性

リラックスしている

ピークでプレーするとき、体力的にも精神的にも選手はリラックスしていました。緊張ありませんでした。負けることもミスも気にならず、緊張をもたらすことは少しも心配しませんでした。それぞれのショットには穏やかな気持ちで臨み、ショットとショットの間にはリラックスする方法を見つけました。例えばスキップは、ラストストーンを投げるためシートの反対側に向かうとき、(第6章で述べたように)体中心での深呼吸に集中して、いつものショット前のルーチーンを始める前にルースでリラックスな状態を保ちます。

現在に没頭している

選手は一投ずつに焦点を当てました。スコアや他の選手の結果は気になりませんでした。そのときにプレーするショットにだけ没頭しました。

注意を向ける場所を絞り、したくないことではなくしたいことに集中する

この本で何度か、特に自信と集中についての章で述べたように、いいプレーをしている選手はしたく

ないことを気にしません。そうではなく、自分のしたいことに焦点を絞ります。そして、たとえ狙ったショットが自分の思い通りでないとしても、それに悩まされることはありません。逆に次にすることに気持ちを切り替えます。カーリングでは、いつもコンスタントに投げる人は結果や過去のショットではなくブラシ、必要なウェイト、そしていつものショット前のルーチンに焦点を当てます。

自信を持ち恐れを感じない

選手はショットが決まること、自分がしたい技術が出来ると分かっていました。ミスや悪いショットについての考えは頭に浮かびませんでした。ネガティブな結果を無視することで恐れを感じませんでした。例えばジェン・ハナはSTOHカナダ選手権でジェニファー・ジョーンズに対して恐れを示しませんでした。ショットを決めることが出来る自信を持っていました。そして、本当にそのとおりでした。

自動的に努力を要しないパフォーマンス

多くの選手が、ショットをするときその技術的なシステムについては深く考えていなかったことを示しました。ある選手は例えば「トップエイト」などの外的な目標に、ある選手は1、2個のキーワードに焦点を当てました。長年の練習とプレーを通して選手達は既に技術を完成させていました。大切な試合では、ただプレーするだけでした。

「ゾーン」に入っていないとき

上に述べたトップアスリートについての研究はどのように「チャンピオンのように考える」のかについて貴重なヒントを与えてくれます。同じように貴重なのは、いいプレーが出来ていない時の精神状態についての記述です。いいプレーが出来ていないときトップカーラー達は以下のように語っています。

- 「うまくいっていないときは平静心を失い、していることに集中できない。」
- 「悪い試合では、緊張して不安を感じる。そして集中力をすぐ失う。」
- 「場合によっては自分もミスをするのだと言う事実を受け入れられないときは、大抵悪い試合になる。」
- 「自分にプレッシャーをかけすぎるとタッチを失いタイミングもずれる。」

トップアスリートがいい試合を出来ない理由としてあげた多くは、まさに第10章で述べた自信や集中力に影響を及ぼすことそのものです。萎縮、緊張、したくないことに集中しすぎ、すぐ影響を受ける、考えすぎて頭がグシャグシャになるなどです。そのような精神面の問題にどう対処すればいいのでしょうか？ 自分のゾーンを見つけることです。

自分の「ゾーン」を見つける

「自分のゾーンを見つける」ためにピークパフォーマンスの特性を理解することが出来るでしょうか？ 出来ると思います。前もって必要なのは、いつもコンスタントにショットが投げられるようにデリバリーを何度もよく練習しておくことです。それは、いいインストラクターの講習を受ける、第9章、10章で示した練習方法を実践する、そしてレクリエーション・競技カーリングをたくさんプレーすることで可能となります。自分のゾーンを見つけるその他の要素を以下にまとめますが、それらはこれまでに述べた全てのことから成り立っています。

- ・ どうやってリラックスするか分かっている。
- ・ したくないことではなく、したいことに焦点を絞る。
- ・ コントロールできないことに悩むのではなく、自分でコントロールできることに焦点を当てる。
- ・ 「このショット、何度も決めているんだ。」と自分に言い聞かせる。
- ・ スコア、結果、過去のショットを気にせず、目の前にあるショットに焦点を当てる。
- ・ ショットをミスすることを気にしないで、それを実践することに集中する。
- ・ 技術面は1、2つの考えやキーワードにとどめておく。
- ・ 「ここで、今」のことだけを考えその時間を楽しむ（カーリングが好きで氷上にいることを思い出す）。

これらのメンタル面の技術はすべて体力面の技術と同じです。練習すればするほど自動的にになります。

前にも述べましたが、体力面、技術面の練習に何百時間も費やして、メンタル面の技術は横に置いておくのでは理屈に合いません。以下は、第2著者のタナが2004年の秋に悟ったことです。「その年の10月、私は観客席が6,000席もあるアリーナで開催されるリジャイナのSGIチャリティークラシックで

初めてプレーする準備をしていました。国中からトップチームが数多く参加するボンスピールでした。（第12章で詳しく述べますが）大きなアリーナ、初めてこのような施設でカーリングをするという事実、大切なイベントなど、試合の邪魔となる考えを減らすために試合前のルーチーンをよく考えよく練習しました。氷上にいるのは自分達の試合だけで、他には誰も建物内にいないかのように、のっけからプレーをすることが出来ました（幸運にも、いいプレーが出来ました）。後で気がついたのですが、父親がスポーツ心理学者であり、イライラの対処法を練習し、邪魔な考えを排斥していろいろなスポーツで試合に集中するなど、私のメンタル技術は長年スポーツ心理学の技術を実践してきた結果です。」メンタル面の技術を練習すればするほど、選手は自分のゾーンをより速く、より簡単に見つけることが出来ます。