

## 第13章

### チームの心理学

カーリングの試合中に生じる多くのことは、アイスホッケーのようなチームスポーツではなく、ゴルフのような個人スポーツと良く似ています。カーラーは自分のショット前のルーチンやパフォーマンス、スウィーピングへの貢献、ポジティブでいること、相手がプレーしているときはスイッチを切ることなどに責任を持たねばなりません。しかし、チームゲームとしての局面も存在し、スポーツ心理学が役割を果たすのはその部分です。チームの心理学に関するいくつかの面について見てみましょう。

#### 異なる役割を理解し話し合う

第1著者のゲリーが関わったトップレベルの男子カーリングチームのパーソナリティー\*について考えてみます。リードのスタンは話が好きでジョークを飛ばし、みんなをルースにしておく性格でした。セカンドのテッドは頑丈でおとなしいタイプでした。難しい局面では、彼は他のチームメンバーに静かな安心感を与えました。サードのドンは自信家で、図に乗り自己主張の強いタイプで、その性格を相手チームにも分からせました。スキップのジャックは静かに考えるタイプで、氷上でのしぐさからはっきりとスキップと分かりました。彼らは異なる性格を有するそれぞれの個人でした。一緒になると自分達の強いところを引き出すことが出来、手ごわいチームを作りました。そして、マニトバ州のタイトルを獲得しました。

あなたのチームメンバーの性格はどのように違っていますか？ みんなで話し合いをする時間を作り、それぞれの相違点や癖を理解します。例えば、あなたが話し好きタイプであれば、チームメートをよく理解するためにチームの中ではただ聴くだけの時間を作るようにします。お互い信頼しあっており、違うところがあるにもかかわらず違う役割をしているのだと他のメンバーに理解してもらえらばらうほど、チームのパフォーマンスは強くなります。

それぞれ個人で強いところを積み上げたい一方、それぞれの違いも尊重しなければなりません。相手がショットをしているとき、リンクを見渡し観客の誰かに手を振ることで頭のスイッチをオフにしたいチームメンバーもいれば、暖かい夏の日浜辺に腰を下ろしているようなリラックスしたシーンを思い浮かべてスイッチを切るメンバーもいます。また、チームメートにジョークを飛ばすことでスイッチを切りリラックスするメンバーもいます。しかし、ジョークを言うのが好きな人は、チームメンバーそれぞれの、メンタル面の準備の仕方に敏感であるべきです。チームメートの異なるアプローチの仕方を尊重することは、ショットを投げるときにも当てはまります。例えば、パムはハックに入ったときには話が全て終わっていて、静かな状態を好みますし、ケリ

---

\* 名前は変更してあります。

ーはハックに入った後でも、ウェイトの確認やスウィーパーとのコミュニケーションをしても平気です。ルースな状態を保ち、ポジティブに考え、「今」のことだけを考えるために行うそれぞれの準備の仕方について、シーズン初期のチームミーティングにおいてチームメンバー全員で話し合うべきです。そうすると、それらを行うのをそれぞれがサポートすることが出来ます。

### 試合中、短いチームミーティングを持つことを考える

カーリングチームの多くは、対戦相手に最も有効な作戦を話し合うため試合前にミーティングをします。10エンドの試合では、4エンド目と8エンド目の後にごく短いチームミーティングを行うと効果があります。最初のミーティングの理由は、アイスについて短く話し合うためです。明らかに、アイスをとどれだけ取るかはスキップが決めますが、アイスの切れ幅が大きいときは、短いミーティングでそれぞれの意見を述べると役に立ちます。また、ミーティングがあると分かっていると、最初の2投を投げた後「アイスのこと、よく分からない。チームミーティングで話し合うまでベストを尽くすよ。」とチームメンバーが言ったことに対して自分の意見を提供することも出来ます。

試合中短いチームミーティングを持つ2番目の理由は、チームメンバーがお互い励ましあうことが出来るためです。2点既に差をつけられている、あるいはチームメートが2人簡単なショットをミスしたときは、チームミーティングを開きたいと思わないかもしれません。しかし、ミーティングが必要なのはまさにそういう時です。そのときこそ、「今のことを考えてベストを尽くそう。次のショット、次のエンドだけを考えよう。」と全てのメンバーが思い出すべきときです。ポジティブでいて、お互い助け合うことを続けていけば、長い目で見てもっと多くの試合で勝つでしょう。試合中の短いチームミーティングは、そのようなプロセスを提供することが出来ます。

短いチームミーティングの3つ目の理由は、（それがチームミーティングの主な理由であるべきではありませんが、）相手チームがペースを乱し心理的な影響をこうむる出来事であることです。例えば、今ストーンをプレーし終えたエンド側のホッグラインの横など、いつもチームミーティングを開く場所を決めておくのも良いと思われれます。そのようなミーティングをすることは、間違いなく相手も気になるはずで、もし、相手がこちらのチームミーティングやこちらの試合のことを考えるのであれば、相手は自分達の試合に集中していないことになります。

試合中1、2度短いチームミーティングをもつと決めたときは、それらがポジティブで、ネガティブでないことを確認しなければなりません。チームミーティングに参加するとき、失敗したショットについて謝ることから始めるべきではありません。誰にでもありがちですが、謝ってそのことを話しても助けにはなりません。それについての考えを思い出させるだけです。ミスしたショットについては試合が終わってから話すべきで、試合中に話すべきではありません。

また、短いチームミーティングの間は、チームメートについての悪口や傷つける言葉、ネガティ

ブなコメントを避けなければなりません。試合中のチームミーティングは、アイスや作戦の考え方についての情報交換、チームの作戦でうまく機能していることについての確認、お互い強いところを誉めること、そしてポジティブな状況を保ち今そのときのことだけを考えるようお互い励ましあうことに焦点を絞るべきです。

### 試合後のチームミーティング

次章で述べますが、大会の準備で大切な部分は大会後の自己評価です。大会を評価する上で、試合後のチームミーティングは大切な役割を果たします。それぞれ、どのようなショットに問題があったのでしょうか？ それらを解消する練習のスケジュールを立てることが出来ますか？ 相手に対し、どのような作戦がうまくいって、どれがだめだったのでしょうか？ 相手はどのようなスタイルの試合を好みましたか？ また対戦する場合、どのように対処出来るのでしょうか？ チームメイトが持っている習慣で、他の人を煩わせるようなことはありませんでしたか？ それらを変えることが出来ますか？ 試合後のチームミーティングで、他のチームメイトの振る舞いについて批判をしたいと思うのであれば、そのような機会が与えられるべきです。しかし、それは予定したチームミーティングに組み入れてあり、チームメイト全員が、他の人の批判をしてもよいと認めたときに限るべきです。良いやり方の例として、批判的なことを言う場合は、そのチームメイトの振る舞いに関して本当にポジティブであることも必ず一つ指摘する方法です。自分の振る舞いについてチームメイトが指摘する建設的な批判に対しては受容的でなければなりません。いいプレイヤーはいつも上を目指しますが、場合によってはチームのために犠牲を払わなければならないことを覚えておいてください。一部は個人個人の技術に基づき、一部はそれぞれがよいチームの一員であることに基づいて、チームとして最高のポテンシャルにたどり着きます。

### 勝つチームの資質

たくさんのスポーツ心理学者がいろいろなスポーツにおける勝つチームの資質（特性）について研究しています。研究によると、異なるスポーツにおいても勝つチームは以下の特性を備えています。

- 栄養面やフィットネスの目標も含め、コーチとチームメンバーは、練習、大会に特定した達成可能な目標を設定し、それらに同意する。
- チームの目標が大切で、それに向かい努力し、そうすることで得られる利益を理解する強い意欲を、チームメンバーは自分達の言動により示す。
- 全てのチームメンバーは、自分の役割とポジションが大切であることを理解し、その役割とポジションを全うできるようベストを尽くす。
- コーチとチームメンバーはお互い誠意を持ってコミュニケーションを取る。

- チームメンバーは個人としての、そしてチームとしての強み、能力、技術を信頼する。
- チームとチームメンバーには、個人差を計算に入れ、試合前はいつも注意して行う、よく練られて詳細な大会前のルーチンがある。
- 試合中の戦いでは、勝つチームは実践することに焦点を当てる。結果はそれ自体に任せて。

勝つチームの特性を理解するのは一つのことです。しかし、それぞれのチームメンバーが、そのような特性を表わす振る舞いをいつもやって見せるのは、全く別のことです。後者を達成する手助けとして、自分はいいチームの一員かどうか自分のパフォーマンスをしばしば評価できるように、チェックリストを準備しました。自己評価のため、あなたならびにチームメートが少なくとも月1回はこのチェックリストを用いるよう勧めます。また、月1度は集まって、それぞれの評価をするよう推薦します。例えば、サードとスキップはそれぞれ、リードとセカンドはそれぞれ評価をします。それぞれが出来たら、3点以下と評価された項目については、それらを良くするためのステップについてチームメートと話し合うことを勧めます。

あなたは良いチームの一員ですか？

以下のスケールを用いて、それぞれの質問に自分の点数をつけてください。

間違いなく改善が必要 1                      2                      3                      4                      5 誰が見ても優秀

良いチームの一員:	日付		
1. ポジティブな考え方といいムードで練習に臨む。			
2. ポジティブな考え方といいムードで試合に臨む。			
3. 物事がうまくいっていないときでもポジティブでいようとする。			
4. チームメートのいいショットを称える。			
5. 練習や試合で他のチームメートを批判したり落ち込ませたりしない。			
6. 全てのチームメートを尊敬して扱う。			
7. 人のミス、冷静さを失ったこと、その他の至らなさについて責任を取り、他の人のせいにはしない。			
8. 問題を話し合うチームミーティングでは、チームメートに尊敬の念を持って当たり、個人間の意見の違いを処理する。			
9. いないチームメートのゴシップやネガティブなコメントを決してしない。			
10. チームメートが我を失っているとき、幸せでないときは敏感で、気持ちの面でサポートする。			
11. ポジティブなセルフトークを練習するようチームメートに促す。			
12. 試合中はルースな状態を保ち、楽しむようチームメートを元気づける。			
13. ショットをしているとき、（…するなど言うのではなく）チームメートにしたいことに集中するよう促す。			
14. 一投ずつ考えるようチームメートを応援する。			
15. チームのゴールに向かって仕事をする強い決意を示す方法で語り行動する。			

3点以下は、どの項目でしたか？

---

---

---

それらの項目についてパフォーマンスを良くするため、どのようなステップを踏みますか？

---

---

---

---

---

---

---

---