

本番に強い心を育てる

～私がトップアスリートに教えてきたこと～

福島大学名誉教授 白石 豊

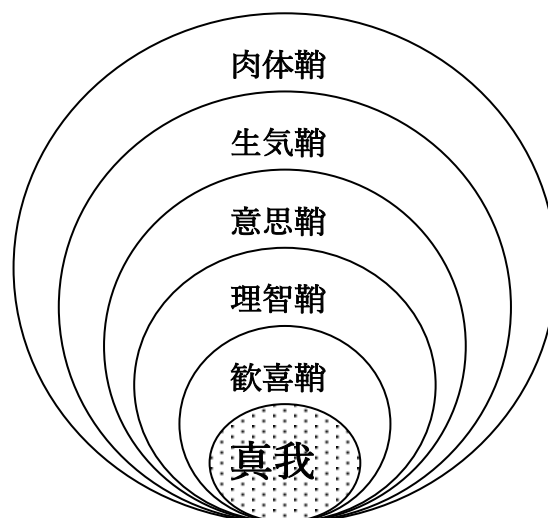
1 メンタルトレーニングと出会う（1972年）

- (1) 東京教育大学（現筑波大学）入学直後に椎間板ヘルニアに
- (2) ソビエト『スポーツマン教科書』を読む
ラリサ・ラチニナの言葉「私は頭でも体操の練習するんです」
- (3) イメージトレーニングとの出会い
- (4) 鮮明なイメージを想起するための二つの条件
 - 1) 肉体のリラックス
 - 2) 精神の集中

2 ラージャヨーガと出会う

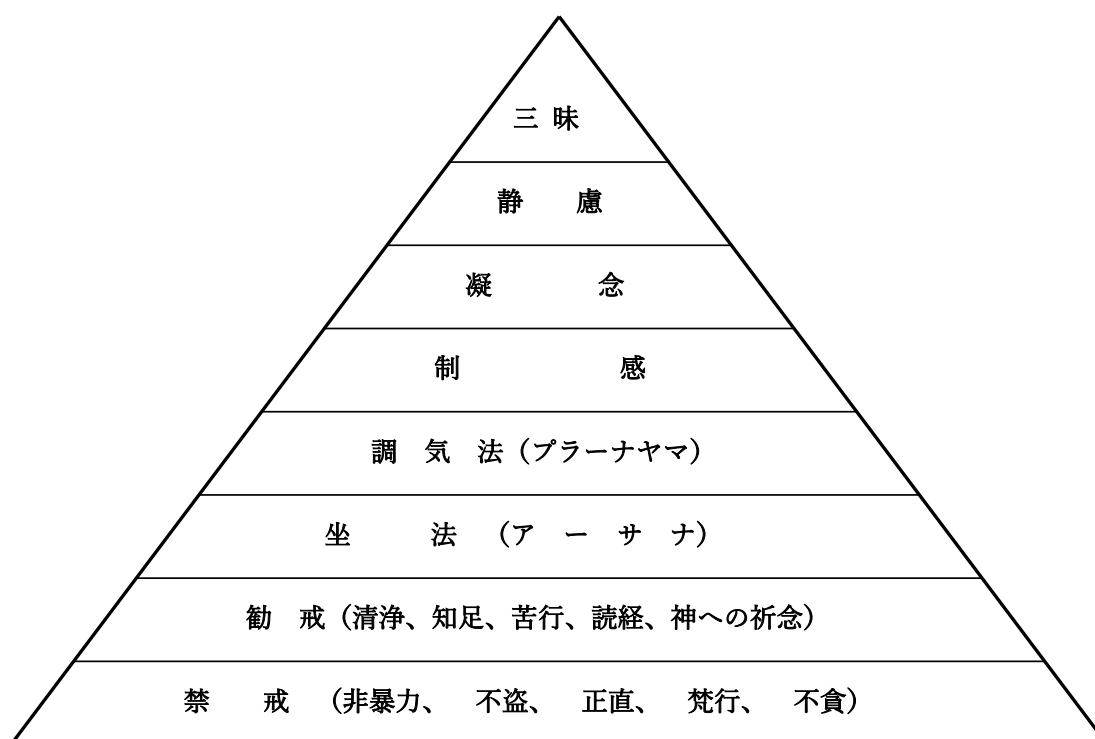
- (1) ラージャヨーガとは何か
人間人間五蔵説に基づいて“体”、“気”、“心”の3領域を八つの修行段階で総合的に調える修行法

- (2) 人間五蔵説



(3) ヨーガの八部門

- 1) 禁戒 非暴力、正直、不盗、梵行、不貧
- 2) 勸戒 清浄、知足、苦行、読誦、祈念
- 3) 坐法 ヨーガの体操 = 約 300 種類
- 4) 調気法 約 60 種類の呼吸法
- 5) 制感 五官をコントロールする 外部集中
- 6) 凝念 内的精神集中
- 7) 静慮 瞑想
- 8) 三昧 無我の境地



(4) ヨーガ行法のメンタルトレーニングへの応用 (1988年～現在)
「スポーツ選手のための心身調律プログラム」を考案・処方

- 1) ヨーガの体操により**体**を調える
- 2) 調気法 (呼吸法) により**気**を調える
- 3) 瞑想により**心**を調える

3 メンタルコーチとなる（1988年～現在）

- (1) 太田誠監督の依頼により駒澤大学野球部にメンタルトレーニング指導
- (2) 中畑清選手、白井一幸選手などのプロ野球選手へも指導開始
- (3) 白井一幸選手、守備機会連続無失策記録を樹立（1989年）

4 「ゾーン」と出会う（1992年）

- (1) デビッド・グラハム『ゴルフのメンタルトレーニング』より
全米オープン（1981年）最終日に「ゾーン」に入った
- (2) 「ゾーン」に入る可能性を高めるには 各メンタルスキルを調える
- (3) 8つのメンタルスキル
 - 1) 意欲 ____点
今日や今週のやる気はどうだろうか。朝起きたときにその日の練習や試合のことをイメージしただけでワクワクして飛び起きるようなら高得点。憂鬱になってまた布団をかぶるようなら1点。
 - 2) 自信 ____点
自分の技術や試合運びに自信あれば高得点。自分のプレイにまったく自信が持てないなら得点が低い。
 - 3) 感情コントロール能力 ____点
どんな状況でも冷静沈着に対処できるなら10点。些細なことでイライラしたり、落ち込むようなら低い点数となる。「キレル」、「イラック」、「ムカック」などがよく感じられる人は、1～2点。
 - 4) リラックス ____点
プレッシャーのかかる場面でも、心も体も意図的にリラックスできるなら高得点。逆にすぐに緊張して硬くなる人は得点が低い。
 - 5) 集中力 ____点
何かをやるときに、そのことに完全に没頭できる人は得点が高い。

逆に頭の中でいつもいろいろなことが雑多に浮かんで能率の悪い人は得点が低い。またケアレスミスが多いと指摘される人も同様

6) イメージ力（視覚化） ____点

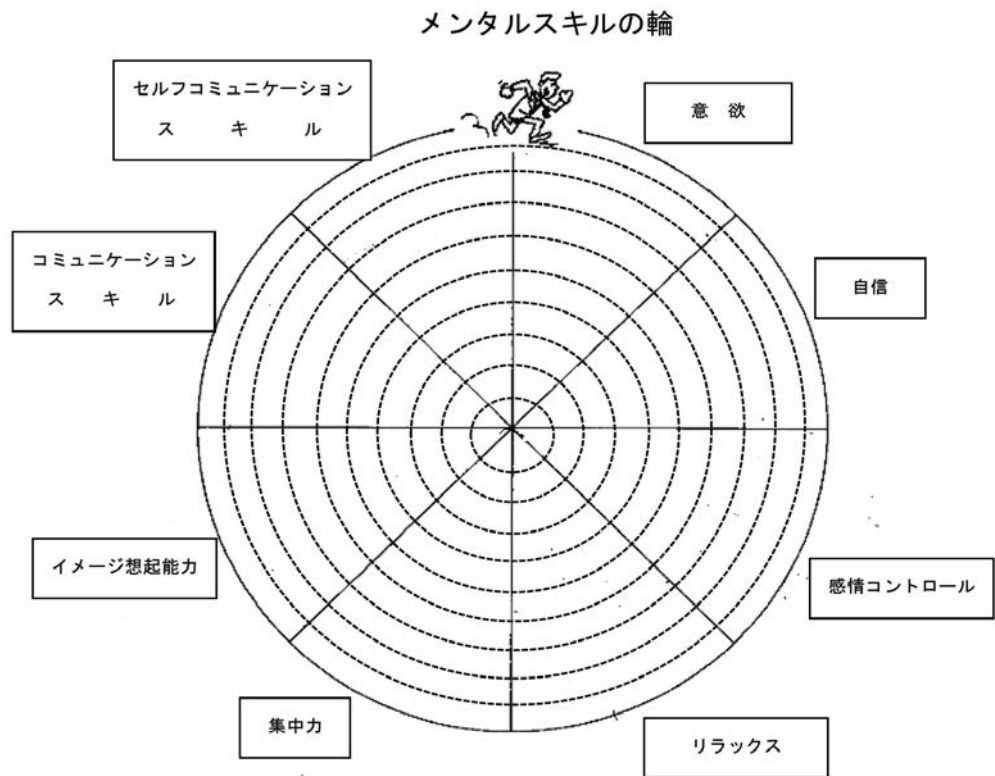
練習や試合などの場面の鮮明なイメージがリアルに思い描けるなら高得点。目を閉じて何かをイメージしようとしても何も浮かんでこない人は得点が低い。

7) コミュニケーションスキル ____点

自分の考えを、相手がよくわかるように伝える力。これには話の内容だけではなく、話し方、つまり声や表情、姿勢などのすべてが含まれる。何かを伝えた結果、相手がそのように行動するようなら高得点。言っても言っても反応無しなら低得点。

8) セルフコミュニケーションスキル ____点

コミュニケーションは他人とばかりではない。あらゆる場面で、私たちは自分とも話している。どんな苦しい時でも自分を励ましたり、誉めたりできる人は高得点。逆に「どうせ私なんか・・・できない」などとネガティブに語りかける人は得点が低い。



5 感情コントロールの技術

(1) 感情 (Emotion) は外から (Motion) 見てとれる

↓

Emotion (感情) をコントロールしたければ、Motion (しぐさ、表情、目線、息づかい、言葉) をコントロールせよ (勝者を演じる)。

(2) 感情コントロールの補助テクニック

① 鎮静呼吸法 (吸うのが1、吐くのが2)

② 腰椎の3番をコントロールする (不動体をつくる)

③ 顔をつくる (笑顔の効用) → 苦しいときこそ笑顔で!

④ ポジティブ・セルフトーク

「絶対大丈夫」、「集中、集中」、「やれば、できる」、「前後際断」

(3) プロ野球史上最年長最多勝投手 下柳剛選手の「前後際断」グローブ

沢庵禅師の『不動智神妙録』にみる「前後際断」

「前後際断と申す事の候。前の心をすてず、又今の心を跡へ残すが悪敷候あくしきそうろうなり。前と今との間をば、きつてのけよと云う心なり。是を前後の際を切りて放せという義なり。心をとどめぬ義なり」

ブッダ (釈迦) の教え

「過ぎ去れるを追うことなかれ。いまだ来たらざるを念うことなかれ。過去、そはすでに捨てられたり。未来、そはいまだ到らざるなり。ただ今日、まさになすべきことを、熱心になせ。たれか明日、死のあることを知らんや」。