

# メンタルトレーニング通信

NO. 1

作成者：鮫嶋 優樹

<選手・指導者・保護者みなさまへ>

第1回メンタルトレーニング通信では、スポーツ選手がメンタル面を強化していく上で必要な土台となる考え方について話していきたいと思います。試合に勝ちたい、上手になりたい、人として素晴らしい人間になりたいというメンタルトレーニングの目標達成に向けて大切となる考え方について学んでいきましょう。

## ① 「好き・楽しい・面白い」の考え方

今テレビで引っ張りだこになっているメジャーリーガーの大谷翔平選手（右写真）ですが、メジャーリーグで活躍している日本人選手には、ある共通点があると言われています。それが、「楽しむ」という言葉です。大谷選手は、メジャー1年目終了後の記者会見の中で、『野球を始めた小学生の頃から、週に2回、週末に野球をするのが毎回楽しみで今でもその気持ちは変わりません。』とコメントしていました。

この『野球が好き』という気持ちが、大谷選手をここまでの素晴らしい選手にしたと言われています。この理由が皆さんには分かりますか？



1つイメージしてみましょう。

『ある男の子A君の話。Aはテレビを見るのが大好きです。ある日、Aがテレビを見ていると、夕食の支度ができたお母さんが（ごはんできたよ）と声をかけたのですが、Aのすぐ近くで声をかけたにも関わらず、Aの耳には一切その声は届いておりませんでした。』

このような場面や似たような場面を皆さんは経験したことはありませんか？

この時の男の子は、大好きであるテレビに夢中になり、周りの音（障害）が一切気になっていない状態にあるのです。もっと言えば、男の子の心の中は、**最高のモチベーション、集中力、プラス思考**といった理想的なメンタル面の状態になっているのです。つまり、『好き』とか、『楽しい・面白い』という気持ちが選手の理想的な心理状態を作り出し、選手を強くするのです。みなさんは、自分の『**好き・楽しい・面白い**』と思うことなら、何時間でも取り組みそうな気がしませんか？

もう1つ考えてほしいのは、『競技は好きだけど、辛い・きつい練習は嫌いです。やりたくありません。』と考えてしまう選手も多くいます。それでは選手として強くなることは出来ませんよね。上に書かれている大谷選手のような素晴らしい選手も人一倍きつい練習をしてきたことは言うまでもありません。辛い練習・苦しい練習を全部含めて『**野球が楽しい**』とコメントをしているということです。

あなたにとって、『**楽しい**』とは何ですか？

