

令和6年3月30日

南の風 504

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

本号は鈴木氏が語る、精神的なコンディションについてです。

精神的に充実していてやる気に満ちあふれて試合をするのと、不安や悩みがある状態で試合をするのではプレーの質はまったく違って来るでしょう。しかし精神的なコンディションはコントロールするのが難しい面があります。だからといって最初からどうしようもないものだと思って諦めてしまうのと、自分の精神状態までコントロールしようとしている選手では成長に差が表れます。

自分の精神的なコンディションにまで気を使える選手は、チームに対する責任について考えられている選手です。責任感のない選手は「やる気がないんだから仕方がない」と思ってしてしまうでしょう。目的意識や使命感が自分を鼓舞するような選手が成熟した選手です。この違いは本人の練習の成果となって表れ、ひいてはチームの士気や練習の効率にも影響するのです。

そしてもう一つ大事なコンディションの要素として「緊張」があります。緊張は人間以外の動物は感じないと言われていました。なぜなら緊張とは、過去や未来を想像したときに感じるものだからです。動物には「いま」しかありません。目の前にいるうさぎを捕らえられるか、追ってくるライオンに捕まってしまうかにはまさに「いま」しかありません。しかし人間は「この試合に勝たないと次が苦しくなる」とか「ミスしたらどうしよう」と考えて、それが緊張となるのです。

このように状況を冷静に分析したときや、客観的に見たりしたときに緊張は起こります。このため理性的なタイプのほうが緊張しやすいと言われていました。反対に野性的な人はあまり緊張しない傾向があります。ジュニア期では後者のほうが活躍することが多いようです。コーチは緊張しやすいタイプには動物的な感性を身につけさせるような工夫をしてあげるのが効果的です。いまできることだけに集中させて、未来や過去のことは考えないようにするのです。

一方で、ある程度の緊張感がないと良いパフォーマンスを発揮できないという側面もあります。緊張感がまったくないというのは「どうなってもいいや」と投げやりになっているということと紙一重の違いなのです。緊張がない状態を目指すのではなくて、緊張感のコントロールの仕方を身につけられるのがベストだと思います。

病気やケガに対する姿勢について、鈴木氏は次のように語っています。

一般的に、風邪をひいてしまったら仕方がないと考えがちです。特にインフルエンザが流行する冬に風にかかると、その人が運の悪かった被害者のようなニュアンスで同情されることもあります。このとき、チーム内に同情する雰囲気があると、かかった人は堂々と練習を休めます。

一方で風邪には絶対かからないという意識で日常生活から気をつけている人もいます。風邪をひけばチームにも迷惑がかかるから、絶対にひいてはいけないと予防策を万全にしているのです。そういう人は流行り始めたら、普段以上に食事の栄養バランスに気をつけたり、電車内でマスクを着用したりします。後者のほうがコンディションに対する意識が高いことは明らかです。

次号では、病気に対するコンディションの考えの続きを紹介します。