

スポーツドクター 辻秀一の

# ごきげんは

## 人生の宝物



-4-

スポーツの世界には、昔から心の状態を大事にする言葉があります。それが「心技体」という言葉です。「心が備わらないと体はできない。体ができてこそ技が発揮される」という考えです。スポーツをしていると、技を發揮することはかりに気持ちに向いてしまいがちで



すが、それよりもまず、「心の状態を大事にしていきたいと思います」とスポーツ界では考えられています。みなさんも、何をするに

らです。サッカーではパスミスをしたり、バスケットボールではシュートがはずれたりします。野球ではボール球

緊張してしまい、よい結果は出せません。心を整える方法の一つが、スポーツ心理学の「メンタルトレーニング」です。私がトレーニンクしている阪神タイガースの投手もトレーニングを受けて、集中とリラククスがじょうずにできるようになりました。

しずつ育っていくものなのです。ごきげんな心を習慣にするには、「今回のトレーニング」を毎日やってみてください。そうすれば、ごきげんでいることの価値がわかるようになっていきます。心作りができれば、技も上達しますし、試合にも強くなります。成績ものびていくはずですよ。

### 心ができれば成績ものびる

してもきげんのない状態に心を整えてから、やるべきことを実行しましょう。不安だったり、落ちこんでいたり、カッカしたりしては、絶対にうまくいきません。そのようなふきげんな状態では集中できないか

に手を出してしまうことにもなるのです。これはスポーツの世界だけのことではありません。勉強も同じです。イライラしては勉強が頭に入らないし、うまく暗記もできません。不安いっぱい臨んだ試験では

巨人戦で絶好調のエース菅野智之投手に投げ勝つこともできるようになったのです。でも、プロ選手でも心はすぐには変わりません。習得するまでに2年かかります。ごきげんな心は、少

つじ・しゅういち スポーツドクター。北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学内科研修の後、慶大スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学ぶ。アスリートや企業の「ごきげん」メンタルトレーニングを専門とする。

#### 今週のトレーニング

●ごきげんな状態にするには？  
「ごきげん」な状態に心になるには、どんなことをした時にそうなるか考えてみよう。「友だちとおしゃべりする」「大好きな音楽を聞く」「お風呂に入る」など、毎日の生活の中で、自分が楽しく感じたり、リラックスしたりすることを「ごきげんノート」にできるだけたくさん書き出そう。書き出したら口に出してみようね。口に出すことで、耳から頭にもどして、意識の中にとけこませよう。



イラスト・はせがわゆうじ

※第2、4、5水曜日に掲載します