

第1回

心トレ

うまくなりたい、試合に勝ちたい……バスケットに関わる人々ならだれでも、そのような思いでプレイしているに違いありません。しかし、結果を求めるほど、プレイや技術ばかりに目がいってしまい、その根底にある「心の状態」を見落としがちではないでしょうか？ 今回から始まるこの「コ一ナーワーク」では、「プレイ」の質に密接に関係している「心の状態」をテーマに、「心トレ」と題して、お届けしていきます。

文○辻 索一（スポーツドクター）

「行動」と 「心の状態」の 関連性

パフォーマンスとはバスケットのプレーだけではありません。勉強やバイオ、遊びなどすべての行動を指します。広く言えば生きることすべてがパフォーマンスです。そして、その

レベルはいつでもどこでも以下の2つの構成要素で決定しています。

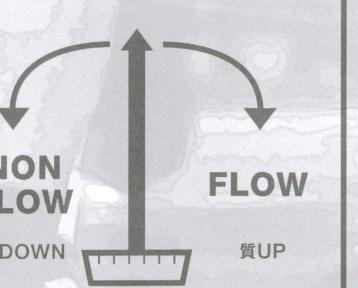
1つは何をするのかというパフォーマンス（行動）の内容、もう1つはそれを遂行しているときの心の状態です。つまり、心の状態がその時の行動の質を決定しているのです。ほとんどの人は行動の内容には関心がありますが、その時の自分自身や周囲（チームメイト、及びあなたがコーチなら選手など）の心の状態に目が行くことは少ないのではないかでしょうか？ 行動の質に関わる心の状態に关心を持ちにくいのは、「見えにくい」からです。しかし、見え

図1/パフォーマンスとは？



「何を（プレイ）」ばかり追い求めて、良いパフォーマンスにはつながらない。その時々の心の状態が、パフォーマンスの質を決定していることを認識しよう

図2/心の状態（どんな心）



見えにくいとはいって、「心の状態」は実にシンプル。「フロー」と「ノンフロー」の2つしかない！

ないし触れないとしても、人間にはいつもどこでも心の状態が存在しています。

心の状態は大きくわけると、これ

また2つしかありません。1つは「フロー」、もう1つは「ノンフロー」という状態です（欄外注）。フローの状態とは揺らがず・とらわれずの余裕ある状態です。別の言葉で表現すると集中とリラックスが共存し、機嫌のいい状態です。ノンフロー状態はその反対の心の状態と言えます。

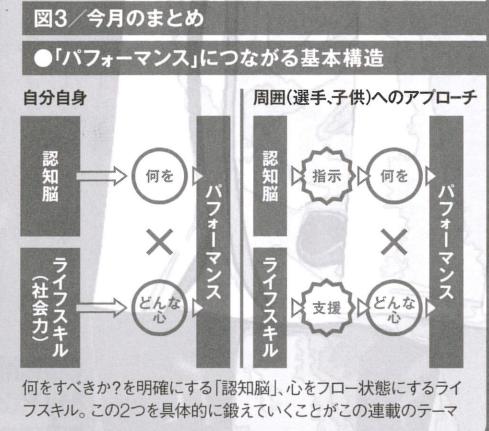
人間はどんなときもフローらしき状態からノンフローらしき状態のどこの心の状態で何かをしているのであります。そして、フローな心の状態に傾けば傾くほど、人間のパフォーマンスの質が高まるという法則があります。この法則に従うと、真にパフォーマンスレベルを向上しようと考へば、心の状態にも着目して、自分も周囲もフローな状態に傾けてプレイしたり、生きていくことが必要になります。行動の内容を決定してパフォーマンスのレベルを上げる脳のことを「認知脳」と言います。判断したり、分析したり、方法を考えたり、原因を考えたり、優先順位を考えたり、比較したりして、行動の内容を明確にできる力をいいます。何をするべきなのか？ 何をしなければならないのか？ をちゃんと考える力です。選手にも、指導者にも、保護者にも、自分自身のために必要な脳の力です。バスケット人生にも、まず大事な脳の力といえるでしょう。

周囲への アプローチのカギは 的確な「指示」と 「支援」

一方、行動の質を決めている心の状態も自分自身でマネジメント（管理）できないといけません。自分の心を機嫌よくフローに傾かせる脳の力を「ライフスキル」と呼んでいます（今後の連載で詳しくこの脳の使い方を述べていきますのでお楽しみに）。例えば漫画『スマムダンク』の主人公たちで言えば、桜木花道なら「今生きる力」、流川楓なら「チャレンジする力」などがライ夫スキルになります。このような脳の習慣は心をフローに導きます。これらの人間が「何を（プレイ）」と呼びます。厳しく、具体的に、そして明確に指示していくことが重要になります。一方、ヒトは心の状態でパフォーマンスの質が決まることを知り、心に働き掛けでフロー状態に導く指導を「支援」といいます。周りのパフォーマンスを向上させられる人は間違いなくこの2つの要素に働き掛ける必要があります。

何をするのかに働き掛ける力を「指示の力」と呼びます。厳しく、具体的に、そして明確に指示していくことが重要になります。一方、ヒトは心の状態でパフォーマンスの質が決まることを知り、心に働き掛けでフロー状態に導く指導を「支援」といいます。周りのパフォーマンスを向上させられる人は間違いなくこの2つの要素に働き掛ける必要があります。

最後に指導者や保護者における選手や子供のパフォーマンスを向上させるために、指揮者や保護者による「心の鍛え方」について解説します。



何をすべきか？を明確にする「認知脳」、心をフロー状態にする「ライ夫スキル」。この2つを具体的に鍛えていくことがこの連載のテーマ



つじ・しゅういち◎1961年、東京都生まれ。北海道大学医学部卒業後、慶應義塾大スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学び、主にスポーツ心理学を日常生活に応用した応用スポーツ心理学をベースに活動。1999年に自ら設立した（株）エミネクロスを拠点に、競技を問わず、国内のトップスポーツチームでメンタルトレーニングを実践。独自理論「辻メソッド」は幅広く支持を受け、スポーツ界のみならず、ビジネス界、教育界、音楽界でも幅広く活用されている。代表的な著書に『スマムダンク勝利学』（集英社インターナショナル刊）は現在、34万部の発行部数を誇っている。来季からスタートする日本の男子トップリーグ・NBBLに参戦する東京エクセレンス代表兼GM。

注：心の状態を表す「フロー」「ノンフロー」は、1970年代にアメリカのシカゴ大学行動科学部のチケントミハ教授が命名したもの