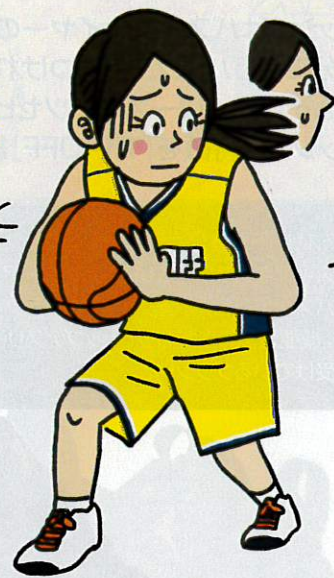


Q4

【高校3年／女】



試合中にミスをする、と、どんどん弱気になってプレイが消極的になってしまいます。シュートを外すのが恐くて打てなくなったり、ボールを持ってもすぐにパスを出してしまいます。どうしたらミスを恐れずプレイできるようになりますか。

A



一生懸命頑張ること 自体が素晴らしい

人間の脳は基本的に結果を出せたときの喜びをエサにしています。したがって「勝たい」「シュートを入れたい」と思うことは当然なんです。ただ、前の質問でも回答したように、試合では練習よりも格段にミスが出やすくなります。「結果を出さなきゃ」と思っても、残念ながら相手がいる以上、自分で結果をコントロールするのは難しいものです。

そこで、「一生懸命頑張るというエネルギーの源泉」を持つことが大切になります。「うまくいったら楽しい」という結果の楽しさだけでなく「一生懸命頑張っていることが楽しい」と思えるようにするのがいいです。なぜなら、このエネルギーは自分で安定して作り出すことができるからです。こう思えるようになると、不思議と視野が広がっていくでしょう。

普段からこの考えを習慣づけましょう。バスケットに限らず、メジャーリーグで活躍するイチロー選手など世の中で成功している人は間違いなくこのエネルギーを持っています。

Q3

【高校3年／男】



公式戦になると緊張してしまい、普段の練習の時のように体が動きません。ボールを持ってもミスしてはいけないという気持ちが強く働いてしまうのか、体がいうことを聞いてくれない感覚になります。試合前に音楽を聞いたり、なるべくリラックスするよう工夫をしているのですがうまくいきません。どうしたら緊張せず練習と同じ状態で試合に臨むことができるのでしょうか。

A



日常の 過ごし方が大切

まずは「試合と練習は別物」ということを分かっておいたほうがいいでしょう。練習で試合と同じような緊張感や状況を作るのは無理ですし、そもそも試合の相手はこちらがミスをするようにプレイしているわけですから、ミスして当たり前です。そして、「緊張は悪いもの」ととらえるのではなく、緊張は「やる気の証」だと。まずは緊張している自分を受け入れましょう。

思ったとおりにいかない状況で自分の力を出すためには、実は日常の考え方が大切です。学校や家でうまくいかないことがあったら文句を言うのではなく、「じゃあどうやったらうまくいこう」「まずは今できることをしっかり頑張ろう」と考える習慣を普段の生活からつけると、「うまくいかないことなんていつもあるんだから、今日もやるべきことをするだけ」というような考えで試合に臨めるようになります。



体育館を出てからが勝負。
日常の意識を変えていこう

Q3で回答したように、どんなときにも「今できることを頑張ろう」と考える習慣をつけることが大切です。「志望校に受からなかったどうしよう」とか「電車に乗り遅れた……最悪だ」だけでなく、「今できることを頑張ろう」です。

体育館での練習だけがバスケットのプレイを高めるわけではなく、技術だけでなく心（脳）も「習慣づけ」という練習をしなければ、本当の意味で強い選手にはなれません。

考えることはいつでもどこでもできること。普段から一生懸命を楽しみ、思考の習慣を普段から育んで「24時間バスケットのために時間を使っている」と思えるようになると、より自信もつてきます。

スポーツドクター 辻先生のお悩み相談室

辻 秀一（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、慶應義塾大学病院で内科医として勤務。パフォーマンスの質をメンタルの面でサポートするため独立。応用スポーツ心理学と独自のフロア理論を用いて多くのアスリートや企業のパフォーマンス向上に寄与している。著書に『スラムダンク勝利学』他多数。



強いチームは
個人の意識が大切

Q2

【高校2年／女】



3年生が受験のために引退し、この夏からキャプテンをしています。顧問の先生はバスケット未経験なので私が練習メニューを考えたりしているのですが、バスケットを楽しみたいだけの人たちと、もっとうまくなりたい人たちにチームが分かれてしまい、なかなかうまくまとまれません。どうしたらいいでしょうか。

A



目標だけでなく 目的も話し合おう

あなたのチームに目標はありますか？ きっとありますね。それでは目的はどうですか。持っていないのではないのでしょうか。

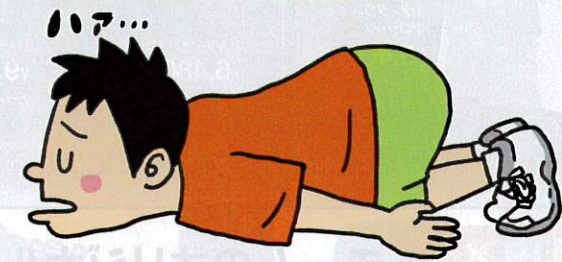
目的とは目標を達成したい理由です。一つに絞らなくてもいいので、なぜその目標を目指し達成したいのかを、みんなで話し合っ

て明確な言葉にしてみましょう。「インターハイ出場」や「県大会出場」といった目標ばかりにこだわってしまうと楽しみたい部員たちにとってはつらいでしょう。しかし「部員全員が心の底から笑うため」とか「やってきたことを誇りに思うため」といった目的があれば、共感してくれる部員が増えるはず。あなたも「この子はやる気がない」となどイライラせず「チームの目的実現に対しては頑張ってくれているかも」と、部員一人ひとりの役割を考えながら見方を変えられるかもしれません。

うまくいかないときは何度も話し合っ

Q1

【中学3年／男】



チームには私よりうまい人がたくさんいてなかなか試合に出られません。昔はがんばって練習をしていたのですが、なかなか上達しないので、最近はやる気がなくなってきています。どうしたら、やる気を取り戻せるでしょうか。

A



自分の成長を 喜びにしよう

誰かと比べるとのはつらいものです。なぜならその人はあなたが追いつくのを待ってはくれないのですから。コントロールできない他人の成長に一喜一憂しないことです。

その人よりうまくなろうと考えるよりも、自分のできることに集中することです。自分がプレイすることを楽しみ、純粋に自分の成長を喜び、一生懸命を楽しむ。ここがしっかりしていれば、まわりに振り回されることもなくなります。どんなに練習しても、現時点で自分よりうまい人はたくさんいる。それでも自分のできることを頑張る。この姿勢が大切です。

また、何かあせったときには「自信を持とう」ではなく「自分を信じよう」という習慣をつけましょう。うまくいかないときに自信なんて持てるわけがないからです。「信じよう」と思うだけで脳からいいエネルギーが出て、心に余裕が出ると心理学では言われています。これは自分だけでなくチームメイトに声を掛けるときにも心掛けておくとい

TIP*OFF公式twitterはじめました!
アカウント名: TIPOFFバスケットボール @tipoff_bball

ポイント
取材の裏側や
ホットな
バスケット情報を
どんどん配信!

ハッシュタグ
「#TIPOFFバスケット」をつけてね

フォロー
してね

大募集!!
あなたの学校や
チームの名物練習や
一風変わった練習を
投稿してください!

TIP OFF の誌面で
取り上げちゃうかも!?
(※TIPOFFバスケットを
つけて投稿しよう)

TIP OFF 取り上げられた投稿者には
限定ステッカープレゼント

twitter
アカウントはこちらから▼

**サイン入り『スラムダンク勝利学』を
5名様にプレゼント!**

辻秀一先生が執筆された『スラムダンク勝利学』を抽選で5名様にプレゼントいたします。応募方法は、デジタル版TIPOFFが読めるアプリをダウンロードの上、「News」からプレゼントキャンペーンに関する記事の中にある応募フォームに従って応募ください。締め切りは11月30日です。

応募先 ▶ アプリ Basketball Manager 検索

**スラムダンク
勝利学**
2000年に出版され、34万部を突破した辻先生のベストセラー作品の一つ。一世を風靡したバスケマンガ「スラムダンク」のなかの自分の力を最大限引き出す心の強さを身につける秘密について徹底解説している。