弥富北中学校学校便り　No. ９

至　誠

平成 31 年 2 月 5 日発行

メンタルトレーニング～校長先生　朝礼講話より～

昨日は節分、今日は立春、暦の上では春です。インフルエンザの流行もやや下火にはなってきていますが、まだ安心はできません。手洗いやうがい、体調管理に注意をしてください。ところで、昨日、豆まきをした人、恵方巻きを食べた人はいますか。このような日本的な伝統も大切にしていきたいものです。

さて今日は、女子プロテニスプレーヤーの大坂なおみ選手の話をしたいと思います。みなさんもよく知っていると思いますが、大坂選手は、２０１８年の全米オープンに続いて、全豪オープンに優勝し、４大大会の連覇とアジア人初の世界ランキングトップという快挙を成し遂げました。素晴らしいことです。先生も、テレビの前で手に汗を握り応援していましたが、決勝戦第２セット終盤、マッチポイントという状況でポイントが取れず、逆に７連続でポイントを失い、セットカウント１対１になってしまった時には、今日はダメかなと思いました。今までの大坂選手であれば、立ち直れず負けていたのではないでしょうか。ところが、今回は違っていました。トイレットブレークを挟み、見事に流れを引き戻し、優勝しました。

今大会、今までになかった安定感。それを支えたのは大坂選手自身の「成長」でした。試合後のインタビューで彼女はこう話しています。

「負けていても意志があれば挽回して勝てること、ブレイクポイントも防げること、それを示せたと思う。開幕前３歳だった私の精神年齢は、５歳に成長したかな。」

彼女の今回の成長、特に精神面での安定は本当に特筆すべきことだと思います。

彼女がトイレットブレークというわずかな時間で冷静さを取り戻した秘密は、メンタルトレーニング、その中でもアンガーマネージメントに力を入れたからだと言っています。みなさんも怒りがこみ上げてきて失敗することはありませんか。先生はよくあります。突然わき起こる「怒り」を制した者が戦いをも制することができる。頭にもたげかけた「怒り」の感情が消え去るのは、６秒後と言われています。この６秒をやり過ごせば、落ち着いて冷静な物言いや判断ができるわけなのです。「怒り」を感じそうになったら、他のことを考える。例えば、相手の顔を見ず、時計に目をやったり、壁に掲げられた絵やポスターに視線を移したりして別の世界に思考をもっていくのです。

メンタル面の成長に自信を見せた大坂選手に対し、記者から「どんな練習をしているのか」と質問が飛ぶと、大坂選手は、メンタルトレーニングではなく「とにかく走りました。単純なトレーニングでした。とても大変だったけど、頑張れば、このトロフィーが手に入るのではないか、と自分に言い聞かせました」と明かしていました。メンタルを上げるにはフィジカルを上げないといけない。とにかく基礎的なトレーニングを続けること、つまらないけど続けることが一番大切。いつも言っている「あたりまえのこと」を続ける大切さと同じです。

実は、この大会で先生は、決勝の相手であるクビトバ選手に、もっとも感動しました。クビトバ選手は、２０１６年１２月に刃物を持った強盗に自宅で襲われ、利き手の左手首を負傷し選手生命が終わったと言われたことがありました。そこから復活を遂げ、今回は２０１４年ウインブルドン以来の決勝進出でした。表彰式では、すがすがしい表情で「またグランドスラム決勝で戦えることができるなんて信じられない。」復活を支えたコーチ、スタッフに「私がラケットを持てるかどうかわからないときにも信じてくれた」と感謝し、観客席からは、われんばかりの拍手が送られていました。このクビトバ選手のいろいろな経験を積み重ね、ハンパない強さになった精神力に最も感動しました。