アスリート
Athlete mental training
のメントレ

ミスを引きずらない

メンタルトレーニング（メントレ）は、自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法。高いパフォーマンスが求められるアスリートにとって必要不可欠なスキルですが、私たちにも有効なスキルがいっぱいあります。今回は「ミスを引きずらない」ためのメントレを活用して強い心を育みましょう。

監修：公認心理師　上野幹子

早く忘れて、気持ちを切り替える

アスリートにとって「ミスを引きずらない」ことは重要なスキル。ミスから立ち直れないと目の前のことに集中できず、実力が発揮できないからです。

それは私たちにもあてはまります。仕事などでミスをしてそれが頭から離れないと、ミスを重ねてしまったり、落ち込んでやる気が低下したりします。

ミスを引きずらないためには、「できるだけ早く忘れて、気持ちを切り替える」ことが大切。それを身につけるメントレに「パーキング」や「クリアリング」があります。

くり返し使っていると、ミスをしてもすぐに気持ちが切り替えられるようになります。

日常生活で使える！

「ミスを引きずらない」メントレ

ミスを一時停車させる　パーキング

ミスしたことを
駐車場に押し込んで、
目の前のことに集中。

ミスをしたとき、そのことを頭の中の駐車場に一時停車させ、目の前のことに集中。反省は終わったあとにするというもの。できるだけ具体的に駐車場をイメージし、ミスを入れてしまうのがポイント。駐車場でなくても、引き出しや押し入れなどでもよい。

●こんなときにも使える

人からいわれた言葉に腹が立ったり、傷ついたとき、そのことを駐車場に入れると感情がコントロールできる。

ミスの記憶を忘れる　クリアリング

ミスをしたら「プラスのイメージ」「決まった動作」「プラスの言葉」の3つでその記憶を上書きし、忘れるというもの。たとえば、「プラスのイメージ」は「うまくいった自分の姿」、「決まった動作」は「親指を立てる」、「プラスの言葉」は「OK」など。

クリアリングのポーズ。
これでミスの記憶を
リセットする。

●こんなときにも使える

プレゼン前で緊張しているとき、「緊張せず成功した自分のイメージ」「決まった動作」「プラスの言葉」で緊張がほぐせる。

アスリートのメントレ
Athlete mental training

集中力を高める

メンタルトレーニング（メントレ）は、自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法。高いパフォーマンスが求められるアスリートにとって必要不可欠なスキルですが、私たちにも有効なスキルがいっぱいあります。今回は「集中力を高める」ためのメントレを活用して強い心を育みましょう。

監修：公認心理師　上野幹子

いますべきことに意識を集中する

「集中力を高める」ことはアスリートにとってもっとも重要な心理的スキル。仕事などでも集中力を高めれば、作業効率が上がったり、高いパフォーマンスが発揮できます。

集中力を高めるカギは、「いますべきこと」を明確にしてそれに意識を集中させ、行動に移すこと。このとき、決まった動作をすると、集中した状態を作りやすくなります。

その方法に、「パフォーマンスルーティーン」や「フォーカルポイント」などのメントレがあります。

自分にあった動作をみつけて毎日つづけていれば、アスリートのような高い集中力を身につけることができます。

日常生活で使える！

「集中力を高める」メントレ

直前に一連の動作を行う　パフォーマンスルーティーン

自分が集中しやすい、自分だけの一連の動作をみつけよう。

パフォーマンス直前に毎回同じ一連の動作を行い、集中力を高めるもの。一連の動作は自分が集中しやすいものなら何でもOK。たとえば、「いますべきこと」に意識を向けながらパソコンのキーボードに手を置き、目を閉じて息を吐き、「集中」と心の中でいう、など。

●こんなアスリートが活用

元ラグビー日本代表の五郎丸歩選手は、フリーキックの直前に「拝みのポーズ」といわれるパフォーマンスルーティーンを行い、集中力を高めていた。

特定の一点をみつめる　フォーカルポイント

フォーカルポイントは、集中するための目印を意味する。特定の一点（場所）を目印に決め、それをみたら「集中力が高まる」と自分で決めごとをする。そして、集中したいとき「いますべきこと」に意識を向けながら、特定の一点（場所）を10～20秒ほどみつめる。

●こんなアスリートが活用

メジャーリーグで活躍した長谷川滋利投手はコントロールに違和感を覚えると、「スコアボードの上にある旗」をみつめてひと呼吸し、集中力を高めていた。

アスリート
Athlete mental training
のメントレ

自信をもつ

メンタルトレーニング（メントレ）は、自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法。高いパフォーマンスが求められるアスリートにとって必要不可欠なスキルですが、私たちにも有効なスキルがいっぱいあります。今回は「自信をもつ」ためのメントレを活用して強い心を育みましょう。

監修：公認心理師　上野幹子

うまくできるイメージを脳に焼きつける

「自信をもつ」ことは、新しいことに挑戦したり、高いパフォーマンスを発揮するうえで大切です。

人は慣れていることは自信をもってできます。それは、何度もやっているうちに“うまくできるイメージ”が脳に焼きつくからで、スポーツなどの練習も、理想の動きを脳に焼きつける作業です。

脳は現実とイメージをうまく区別できません。そのため、何度も“うまくできるイメージ”をすると、「何度もうまくできる経験をした」と勘違いし、苦手なことや経験の浅いことでも自信をもってのぞめるようになります。

この脳のしくみを利用したメントレが「メンタルリハーサル」です。

日常生活で使える!

「自信をもつ」メントレ

イメージで練習や予行演習をする　メンタルリハーサル

理想のプレー（動作）や試合展開（本番のようす）を何度も思い浮かべ、“うまくできるイメージ”を脳に焼きつけてイメージどおりに体が動くようにするもの。

自分の目を通して見たイメージと、自分を第三者から見たイメージの2つの視点で行うと効果的。また、ミスをして冷静に対処している場面をイメージしておくと、より自信が高まる。

●こんなときに使える

人前で話すことに自信がないとき、苦手な業務やコミュニケーションをしなければいけないときなど。

「席について、電話を手に取って…」と、理想の一連の動作を最初から最後までイメージする。これを何度もくり返す。

ポイント

●リラックスして行う

●リアルにイメージする

視覚だけでなく、聴覚や身体感覚、感情、周囲の状況などもリアルにイメージする。

●ゆっくりイメージする

ゆっくりでないと、脳はイメージを残せない。徐々に実際のスピードに近づける。

アスリート
Athlete mental training
のメントレ

プラス思考になる

メンタルトレーニング（メントレ）は、自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法。高いパフォーマンスが求められるアスリートにとって必要不可欠なスキルですが、私たちにも有効なスキルがいっぱいあります。今回は「プラス思考になる」ためのメントレを活用して強い心を育みましょう。

監修：公認心理師　上野幹子

ポジティブな考え方をクセづける

アスリートにとって「プラス思考になる」ことは、実力を発揮するための重要なスキル。プラス思考とは、やる気や強気、自信に満ちたポジティブ（楽観的）な考え方で、仕事もプラス思考で取り組めば、成果が上がりやすくなります。

試合のときだけプラス思考になることはできないため、アスリートは日ごろからポジティブな考え方をクセづけています。

そのためのメントレに「セルフトーク」があります。セルフトークは頭に浮かぶ“ひとり言”のようなもので、思考を左右します。活用してみましょう。

日常生活で使える!

「プラス思考になる」メントレ

言葉で思考をコントロールする セルフトーク

頭の中では、無意識のうちにさまざまなセルフトークが生じている。それがマイナスの言葉だと考え方がネガティブになり、プラスの言葉だと考え方がポジティブになる。

まず自分がどんなセルフトークを発しているか意識し、それがマイナスの言葉であれば、自分が使いやすいプラスの言葉に言い換える。このくり返しでプラス思考が身につく。

プラスの言葉に変換

頭の中にどんなセルフトークが生じているか意識し、プラスの言葉に変える。

セルフトークがマイナスの言葉だったら

イヤだ
調子悪い
面倒だ
大変だ
おもしろくない
ついてない
など

自分が使いやすいプラスの言葉に変える

よし
やるぞ
絶好調
最高だ
ラッキー
うまくいく
楽しもう
など

●こんなときに使ってみよう

緊張する場面やイヤなことに遭遇したとき、ピンチのときや苦しいときなど、マイナスのセルフトークが生まれやすいとき。