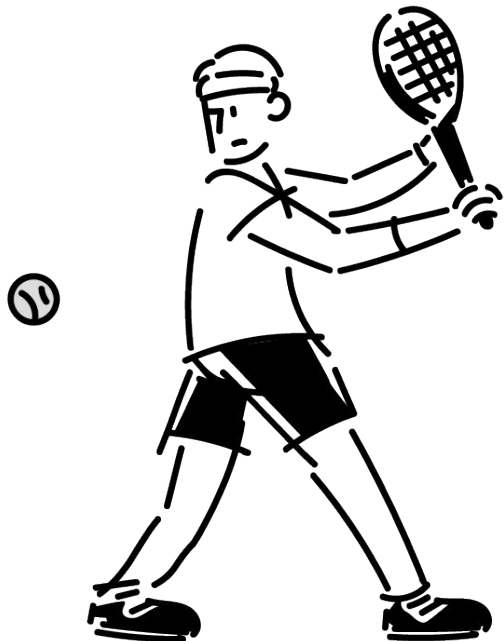


試合で緊張してしまう 原因と対策



テニス×メンタル

なぜ「試合で緊張してしまう原因と対策」というテーマにしたかと言うと、私は試合になると過度に緊張してしまい練習通りのプレーが出来なくなるからです。この原因を解決して自分だけでなく同じように思っている人と共有する事がこのテーマにした理由です。

現状理解

- ・試合前に相手が強く見えてしまい、緊張して試合になった時に練習通りのプレーが出来ない。
- ・自分には勝てないと思い込んでしまい、焦って試合中にミスが連続する。
- ・勝ちにこだわり過ぎて負けたくないという思いが強くなり緊張してしまう。

緊張しなければ良い訳では無い

緊張してしまうなら緊張が全くない状態が良いと思う人がいるかも知れませんがそういう訳ではありません。緊張しなさすぎると試合で気分が乗らず相手にのまれてペースを持っていかれることがあります。緊張しすぎとしなさすぎの間をキープすることが大事。

理想の状態

- ・試合前から良い緊張感を持って試合で練習通り、それ以上のプレーができる。
- ・集中力が非常に高まり試合に没頭出来るゾーン状態に入る。
- ・少しの緊張と高揚感。
- ・ワクワクし、楽しい気持ち。

ギャップ＝問題

現状から理想の状態までに生じる問題

- ・試合前から相手が強く見えて緊張してしまう。
- ・緊張する＝悪いことと思いさらに緊張する。
- ・ミスをしないようにきちんと打とうとしてしまい逆にミスが増えてしまう。

問題の原因分析

- ・自分が相手よりも強いという自信が無い。
- ・プラス思考よりもマイナス思考。
- ・自分が持っている実力以上のことを出そうとしている。
- ・試合の時だけ練習とは全く違うことを努力してやっている。
- ・冒険せず安全に打とうとする。

緊張する人とならない人の特徴

緊張してしまう人

- ・プレッシャーに弱い
- ・過去の失敗がトラウマになっている
- ・ネガティブ思考
- ・相手を過大評価

緊張しない人

- ・失敗を気にしない
- ・自分に自信を持っている
- ・完璧じゃなくていいと思っている

解決策の提案

- ・自信がつくくらいの実力をつけることで自然と自信をつける。
- ・ルーティーンを作る。
- ・試合で緊張しない人なんかいないと考える。
- ・楽観的に考える。

緊張しないための対処法

緊張しなすぎの人のための方法

- ・サイキングアップ:リラックスの反対の意味で興奮、緊張を高めること。音楽を聴く、大きな声を出す、体の各部を叩くなど。
- ・勢い呼吸:試合の直前にふーっと一息、大きく息を吹き出す。

緊張しすぎの人のための方法

- ・腹式呼吸:鼻から大きくゆっくり息を吸い、吐く時間が吸う時間の2倍になるように口からゆっくり息を吐き出す。

参考文献:大阪体育大学

解決策の実行

- ・緊張しないようにプレーすることを練習から意識してみる。
- ・自分に合ったルーティーンを作ってみる。
- ・失敗した事よりも成功した事を大事にする。
- ・失敗したことを次に活かすにはどうすべきか考える。

今後の展開

解決策を実際に大会や練習試合などで実行し、得られた結果をまとめる。更に自分だけでなく周りの人達にも今回の研究を公開したくさんの人で解決策に効果があるかどうかを研究する。