

壁にぶつかっていませんか？ 本来の投手力・打撃力を 発揮する方法、教えます

指導 摩季れい子

メンタルとフィジカルは密接に連動している。そんな考えをベースに、メンタルトレーニングにアプローチしてきた関西メディカルスポーツ学院学長、ベースボール・ジム主宰の摩季れい子氏に、伸び悩んでいると感じたときに役立つアドバイスとトレーニング方法を語ってもらった。



野球選手として、知っておきたい話

身近なスキルアップを 意識することこそ大切

思うようなプレーができていないと悩んでいる選手は意外と多いものです。自分自身が持っている実力を発揮できないと焦ったり、思い描いた目標が達成できないことに悩んだり…。そんなとき、いったいどうすればいいのでしょうか。大切なことは、具体的なスキルアップ（技術的課題への取り組み）に意識を集中すること、リラックスすること。まずは、スキルアップへの集中がなぜ大切なのかからお話ししましょう。

みなさんは、チームや個人の目標を持って、シーズンに入って行くことと思います。まずチームの目標があり、その中で自分自身がどんな役割を果たせばいいのかという個人の目標が決まります。

悩んでいる選手というのは、その個人目標に対して、具体的な解決策が見つからないケースが多いようです。ひとつの方法として、高い目標を達成するためには、段階的な技術目標を設定することが大切です。打率3割を目標とするなら、まずはその前に2割7分を打つことを考える。そしてそのためには、もっとパワーをつけたり、変化球に強くなろうというような具体的な課題を見つけてそこに意識を集中させることです。課題をクリアするためには、今の自分の能力をしっかりと理解し、スキルアップすることが大切です。そして、そのステップアップを少し緩やかに考えようということです。

焦ったり悩んだりしていると、脳や運動神経が緊張し、体の筋肉や関節がこわばり、反応が遅れ、パフォーマンスはさらに低下します。いいプレーを生み出すためには、まずは、心がリラックスできる状況を作り出すことが大切です。

メンタルとフィジカルは 深くつながっている

「壁にぶつかっている」と自覚しているケースばかりではありません。自覚もないままパフォーマンスが低下しているということも、よくあることです。

まずは、よく眠れているか、食欲はあるか、といった身近なセルフチェックを行なってみてください。メンタルとフィジカルは密接に結びついているものです。自分では自覚がなくても、メンタルの乱れは必ず、フィジカルに影響を与えているものなんです。冷静に自分自身を把握することは、プレイヤーにとって非常に重要なことです。常に自分自身のコンディションに関心を持つように心がけましょう。

さて、次ページ以降には、リラックスを得るための方法と、それをパフォーマンスに結びつけるためのごく基礎的なトレーニング方法の一例を紹介しています。メンタルトレーニングというと、どうしてもメンタル部分だけの話になりがちなのですが、私はいつも、メンタルとフィジカルは深く結びついているという考えで指導にあたっています。メンタルだけを切り取って考えるのではなく、選手のパフォーマンスと結びつけながら、メンタルを指導することを心がけているのです。

今回は、次のような流れで、本来のパフォーマンスを取り戻す方法を紹介しています。

- 1) リラックスして集中力を高める。
- 2) その集中力をプレーの上での反応力へとつなげていく。
- 3) さらにフットワークを基調にした身体全体のリズムへとつなげ、高い反射能力とボールに対する位置感覚を養う。
- 4) 結果的に、その選手が持っているパフォーマンス能力を最大限に発揮できる状態

をつくりだす。

フィジカルが軽快になれば、必ずメンタルも軽くなってくる。そういう良い循環に戻っていくことが大切だと考えています。

スポーツ選手は、それぞれのレベルで、さまざまな目標にむかって日々努力をしています。全員が大会で優勝できるわけではありませんが、それぞれの選手が、自分の持っている実力を最大限に発揮してくれることを願っています。

Profile



摩季れい子(まき・れいこ)

関西メディカルスポーツ学院学長。

1955年生まれ、兵庫県出身。

体育大学卒業後、メディカルトレーナー

として活躍。85年に関西メディカルスポ

ーツ学院(当時はディーガム)を設立。

メディカルトレーナーの創始者。輩出し

たメディカルトレーナー、スポーツレー

ナー、野球トレーナーは1500人以上に

及ぶ。94年にベースボールジムを開設。

指導に携わった選手のなかからは、これ

までに11人のプロ選手が誕生している。

06年4月からは野球選手科(クラブチ

ーム結成)も新設。

リラックスしてパフォーマンスを生み出そう

リラックスする方法

1 回約10分が目安 毎日実施すれば効果アップ

メンタルが緊張しては、身体が固くなっていいプレーをすることはできません。また、いいプレーをイメージすることすらできなくなってしまいます。リラックスはすべてのパフォーマンスの源と言ってもいいでしょう。

ここでは、自己暗示訓練法を紹介します。

これは、手のひらや足などの身体の部位をしっかり意識することでリラックスすると同時に、集中力を高める方法です。自宅で寝る前に行なうのがいいでしょう。最初から最後まで約10分が目安です。毎日、継続的に行なえば、より効果を得ることができます。完全にリラックスしてしまうと、眠ってしまいますから、その一歩手前で意識を保っておくことがポイントです。呼吸は鼻から吸って、口から吐くのが基本です。

終わったとき「身体に力がみなぎってる」「長時間眠ったように気分がすっきりとしている」「手のひらなど、身体の部位をより意識して動かせる気がする」といった感覚があれば、集中力が高まっているということです。

椅子に座った状態での自己暗示訓練法は、雨天時の練習などに採り入れるのも有効でしょう。仰向け姿勢のときも、実施のポイントは基本的に変わりません。

A. 自己暗示訓練法・仰向けに寝てリラックスする方法



①足は肩幅よりやや広くひろげ、アゴを引いて、手のひらを上をむいて軽く目を閉じます。呼吸は鼻から吸い、口から静かに吐き



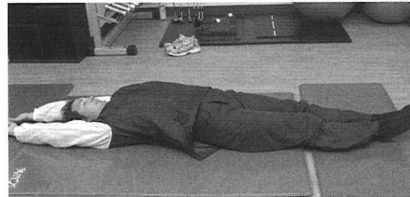
②より深いリラックスを得るためには、膝を立ててそこから脱力したり、腕を持ち上げてそこから脱力する方法が有効です。脱力の瞬間に息を吐き出すと、気持ちが緩むのが感じられます。



③深呼吸しながら、右手のひらを意識します。最初「手のひらがある」と意識します。慣れてきたら「手のひらが熱くなってきた」と意識するといでしょう。さらには、バットやボールを握っている感触を想像（意識）してみてください。右手が終わったら、いったん身体の中心に意識を戻し、左手、右足、左足と行います。

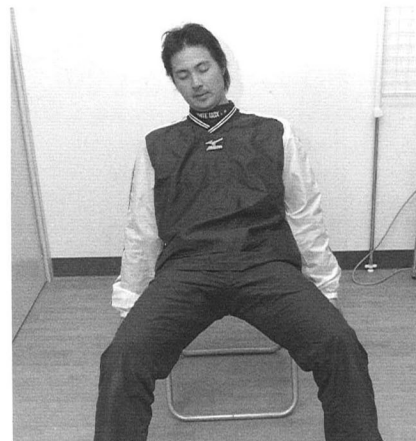


④ふたたび、身体の中心に意識を戻したら、終了のための準備に入ります。胸を大きく持ち上げて、息を吐きながら落とします。手のひらを握りしめて、足の指を地面を押しすように曲げて、身体に力がみなぎってくるようにします。



⑤一度強くつぶつてから目を開け、背伸びをします。身体全体が軽く感じられたら上手くいった証拠です。気持ちがすっきりとして、集中力が高まっているはずですよ。

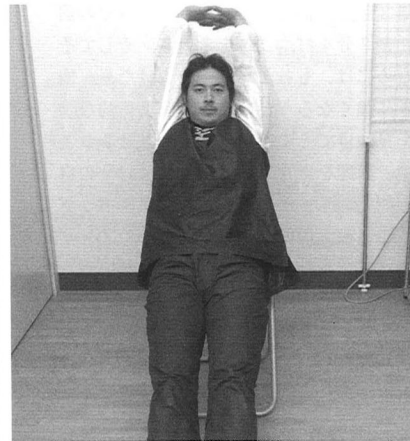
B. 椅子を使って座ったままで行なう方法



①座った姿勢で行なうときは、首を少し横に倒すと、よりリラックスできます。



②軽く足を持ち上げて、重みを感じておいてから、息を吐きながら脱力すると、深いリラックスが得られます。同様に腕を持ち上げて落とす方法も使えます。

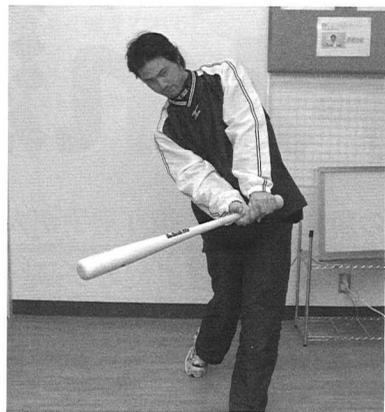
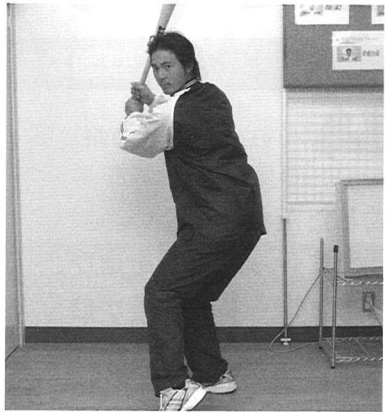
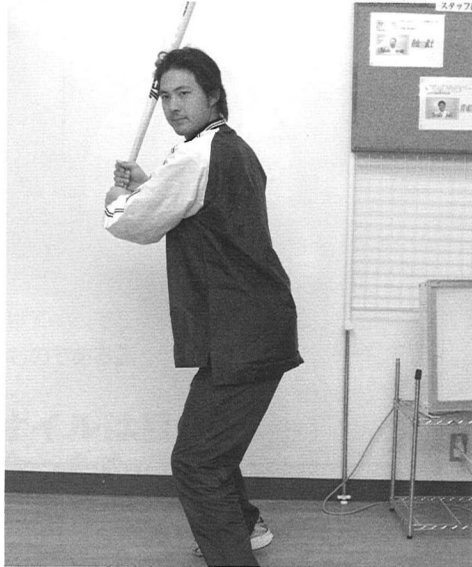


③最後はしっかりと身体を伸ばして終わらしましょう。これは仰向け姿勢のときも同じです。

自分のスイングをとり戻せ!

反射能力、位置感覚、動体視力を高める方法

A・BF (ベースボール・ファシリテーション) ・トレーニング



②左足、右足とリズムカルに体重を移しかえます。リズムが出てきたら、ボールを想定し、テイクバックやダウンの始動を足腰のリズムによってつくります。

③動きのなかで、内角球、外角球など様々なボールをイメージして、実際に腰を切り返して打撃の動きを行い、バット軌道をつくります。

①リラックスした状態で、ピッチャーとの対戦イメージを持ってゆったりとバットを構えます。左ページの自己暗示訓練法の直後に行なうのがいいでしょう。

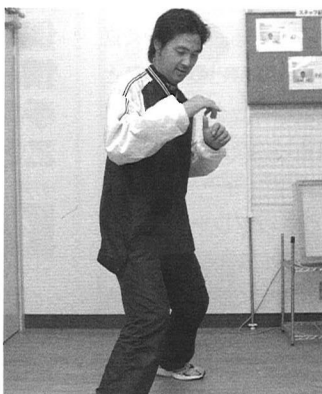
大切なのは身体のリズムそれがメンタルをも軽くする

BFトレーニングは、リラックスと高い集中力を、野球の動きのなかにもそのまま移し変えていくトレーニングです。力が入った前に突っ込んだ打撃フォームでは、変化球は打てません。柔軟にバットをコントロールするためには、重心が安定し、リラックスした構えと足からのリズムが必要なのです。

たとえば、大会直前の時期になって壁にぶつかったと感じたとき、このトレーニングを思い出してください。反応力を取り戻して、実力を発揮することができるはずです。そして、身体がリズムカルに動けば、メンタルも必ずそれに連動して軽くなってくれるはずなのです。

またBBフットワークも、位置感覚や反射能力を高めるトレーニングです。リラックスと集中力をフットワークに乗せて、身体全体に伝えるためのトレーニングです。ここでも、大切なのはリズムです。

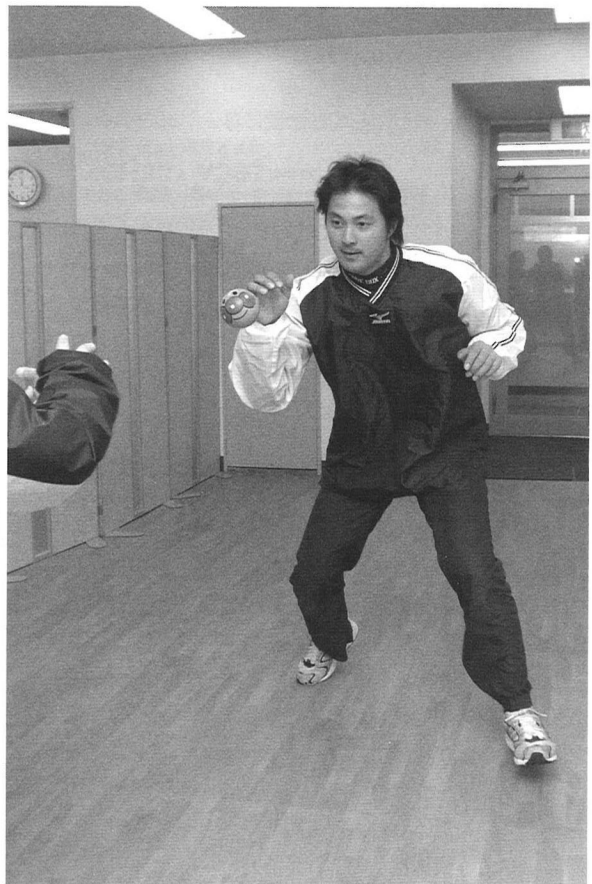
B・BB (ベースボール・ボクササイズ) フットワーク



①アップテンポのBGMに乗せて、前後左右にリズムカルに動きます。リラックスと集中力を、足首からふくらはぎ、そして膝に乗せて、身体全体を軽快にするトレーニングです。

②右構えでやったら、必ず左構えもやりましょう。左右の回数を正確に数える必要はありません。自分自身が左右均等だと感じられれば、それでOKです。

C・ベースボール・ビジョントレーニング



①2人1組になって、ボールをつかんで放す動作を、動きながら次々に行なっていきます。大切なのはボールに対する位置感覚をこのエクササイズで養います。また、動体視力に重要な視覚の遠近感に対する焦点を合わせる能力も高めることができます。気持ちもきつと軽くなっていくでしょう。