

競技を通して“自分らしさ”を見出すこと

-自分だけの『わざ』の探求-

(2020.7.22. 作成)

本記事のポイント

- 本記事では、自分だけの『わざ』の探求において重要な役割を果たす、『動きのコツ獲得』について紹介します。コツ獲得には「何のために」、「どのように」トレーニングするのかといった、心理的な側面も大きく影響しています。
- これまでの取り組みを振り返り、そして自分の新たな可能性に挑戦してみましょう。

<はじめに>

現在、段階的にスポーツ活動が再開されています。そこで JISS 心理グループは今後、更なる競技力向上・競技生活の充実のための情報や研究について発信していく予定です。

本記事では、その足掛かりとして『動きのコツ獲得』の研究を紹介します。『コツ』は「ある動きを上手く遂行することができるようになるときに、自身の感覚や意識といった主観的なレベルにおいて得られる、その動き方の要^{かなめ}（核）となるもの」と定義されます。【身体】のみのこととしてイメージする方も多いと思いますが、実はその獲得プロセスでは【心理】の要素も密接にかかわっているのです。以下、このプロセスで重要なポイントを心理学の視点から説明します。

【STEP①】“パフォーマンスの課題”を明確にする ～自分だけの課題を見つける～

日々トレーニングに励むアスリートの皆さんにとって、今更のように思われるかもしれませんが、しかし、ここでは「その課題を克服して、どうなるのか or どうなりたいのか」という、未来への展望の意味が含まれています。もっと言えば、「競技生活を通して自分は何を成し遂げたいのか」という【競技に取り組む“意味”】を明確にすることも言い換えられます。この点が明確になると、^{おの}自ずとどのような取り組みや工夫が求められるか見えてきますし、より意欲的に競技にも取り組めるようになるはずです。

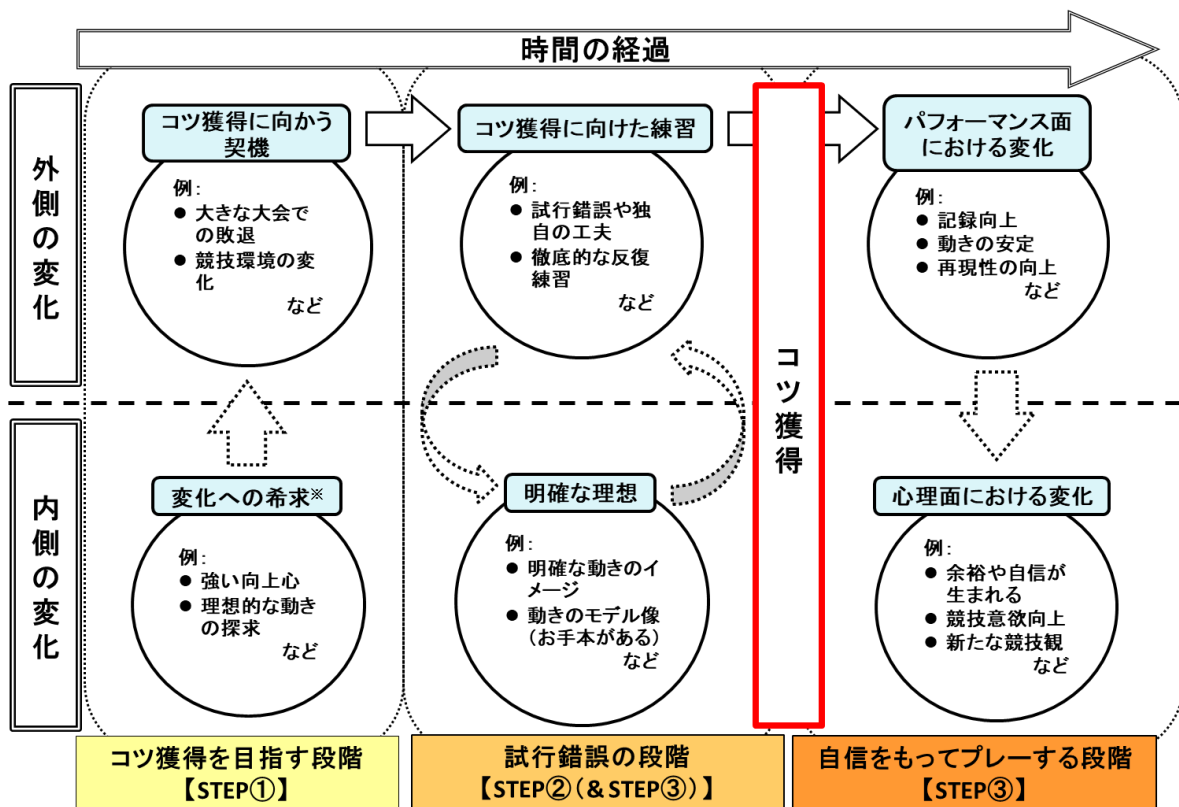
【STEP②】“主体的に”試行錯誤する ～自分で考え、自分のために練習する～

コツを獲得するためには、この点が特に重要です。指導者からの確かなアドバイスを受けることはもちろん不可欠なことで、自分自身の課題を克服するには、やはり「自分で工夫してどうにかする」しかありません。コツ研究の中で、ある元トップアスリートは、自身の動きの課題をなんとしても克服するために「まず歩きから変える。日ごろの歩きから変えないと変わりっこない」と、競技の動きだけでなく、日常生活の歩き方や姿勢にまで徹底的に意識を向けて訓練していたことを報告しました。今置かれている環境の中で、課題克服のためにできる工夫というのは必ず何かがあるはずです。それをよく考え、自分なりに試行錯誤してみましょう（手がかりとして、心理グループの他記事もご参考ください）。

【STEP③】 “自分の感覚”を大切にする ～自分の体験を信頼する～

STEP②とも少し関連しますが、“自分の感覚”を何より大切にしましょう。そもそも、『動きのコツ』はあなた自身にしか体験できない、あなただけのものです。そのため、トレーニングの過程で動きのコツを獲得・再現できたかどうかは、あくまでも“自分の感覚”が判断基準になるということを押さえておきましょう。こうした小さな積み重ねは、動きの安定、さらにはプレーに対する自信へとつながっていくはずです。獲得したコツは、その動きを実現させてくれる“命綱”になるのです（金子，2002）。

下の図は、元オリンピックや国内トップレベルのアスリートにコツ獲得体験をインタビューして分析し、獲得プロセスをモデル化したものです。便宜的に『上段は動きや取り組み方（外側）の変化、下段は心（内側）の変化』とご理解ください。



※【変化への希求】=“変わりたい or 変えたい”と強く願うこと、そのモチベーション

図 アスリートのコツ獲得におけるプロセスモデル（浅野・中込（2014）を一部改変）

最後に、コツを獲得したらそこで終わりなのではなく、動きのコツは常に進化（深化）し続けていくため、誰にも譲れない自分だけの『わざ』を是非とも探求してみてください。本記事が、コツを獲得するための手がかりや、“自分らしさ”について考えてみるきっかけとなることを期待しています。

（ハイパフォーマンススポーツセンター JISS 心理グループ）

引用・参考文献

浅野友之・中込四郎 (2014) アスリートのコツ獲得におけるプロセスモデルの作成. スポーツ心理学研究, 41(1), pp.35-50.

金子明友(2002) わざの伝承, 明和出版, pp.220-264.

※本内容の一部または全部を無断で転載、複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。