

## スポーツ選手のからだと心のケア

2005年10月31日(月)

ファミリーカイロに通院されている小学生のバドミントン選手が全日本のアンダー12として選ばれマレーシアで行われた世界大会に参加された。

3回戦で敗れたとのことだが、試合を振り返って検査をしてみると、その試合での緊張反応はでなかった。

つまり、敗れたものの自分の実力を全力で出し切れたということだ。

勝ち負けは結果としてついてくるものだが、やはり、自分の実力が試合で発揮できるかどうかが大変だろう。

よくあるケースは、挑戦者として試合に臨む場合は、負けてもともとという開き直りの気持ちがあるので、その試合での緊張感はあまり生じない。

しかし、一度、優勝したりしてトップクラスに入ると、無意識のうちに守りに入り、自分よりランク下の選手、あるいは過去に勝った経験のある選手には負けられないという意識が強くなり、からだがかたまり、自分自身の実力を出し切れずに負けてしまうことがよくあるようだ。

そのような際、どのような心構えで望めば緊張しないでプレーができるかを対戦相手をイメージしながら考えてもらう。

それぞれの選手によって異なるが、「自分のプレーをする」や「負けてもいいから精一杯プレーする」などが安定し、「絶対に勝つ」「絶対に負けられない」などと勝負にこだわりすぎると緊張を起してしまうようだ。

一流選手は、からだのケアと共に、常に自分の心を調整できる訓練が必要だろう。

ファミリーカイロでのからだところの検査では、どのような心の構えが、からだにとって、リラックスできるかどうかの検査を行うため、それぞれの選手にオーダーメイドの心構えを提示することができる。

心の時代と言われているが、スポーツ選手の間でも、このようなことからだをつなぐ  
ケアが当たり前になる時代になるだろう。