

自分理論とは

9月4日（月）

今週末が第63回青垣中学校体育大会ですが、南の海上に発生した台風が非常に強い勢力で西日本に近づいているのが不気味です。8月中旬に、ある人が「こういう雨の降らない年に限って台風が来るんや。」と言われていたことが頭に浮かびました。「警報級に発達する可能性があ



る。」などの表現が用いられている台風ですが、気象情報には注意しておいてください。また、体調管理にも十分気をつけて生活してください。感染症対策 うがい 手洗いなど

今日は新チームになり、新人大会（9月29・30日）に向けて練習に励んでいる1・2年生向けに部活動の話題に触れたいと思います。運動部の生徒だけでなく、大人の方も「自分理論」という言葉は聞いたことがない方がほとんどではないでしょうか。自分理論とは、有名選手のやり方を表面的にまねするのではなく、自分の身体の声、心的心声をよく聞いて、自分の感覚を大切にしようという考え方です。でも、それは他人の意見をまったく聞かない、という意味ではありません。自分理論を作るうえで、誤解しないでほしいことがあります。自分理論を作るための材料は、他の人の考えや理論であるということです。うまい人のまねをすること、うまい人にコツを聞くことも、自分にあったやり方を見つけるヒントになります。「他人の理論にすぎるだけではもったいないよ」というのが自分理論の出発点ですが、同様に「自分の思い込みだけにすぎる」のも、もったいないやり方だと思います。このことをぜひ、理解してほしいと思います。自分理論をメンタルに応用自分理論は、フォームや技術などだけに限らず、メンタルなどさまざまな面で同様のことがいえます。たとえば試合前の過ごし方、モチベーションの上げ方、チームメイトとの関わり方なども、ただ誰かのまねをするのではなく、自分の感覚を大切にしながら自分理論を作っていけると良いでしょう。たとえばイチロー選手は、自分理論を大切にしておいてトレーニングや生活習慣を確立した選手だろうと思います。イチロー選手のエピソードを読んだり聞いたりすると、彼自身が自分の身体の声、心的心声をよく聞いて、自分の頭で考えて自分理論を作っていたアスリートだろうということがわかります。また、自分理論にゴールはありません。自分の身体の声は変わっていくものですし、対戦相手も成長します。また、競技レベルの高いステージに自分が上がれば、それまでとは違った課題も見つかるかもしれません。自分の感覚を大切にしながら、自分理論も進化させていきましょう。