

自分理論について考えるとは

9月7日（月）

台風 24 号の進路（影響）は気になります・・・今後も「未曾有の被害。」「特別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などスーパー台風が発生しないことを願うばかりです。今後の気象情報にも注意しておいてください。

運動部の生徒だけでなく、大人も「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。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。自分の身体感覚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。