

# イベント参加者への配布レポートの一部

今回のコーチングでは主に

- ・ 大事な場面で崩れてしまう理由
- ・ 「勝ちたい」と「負けたくない」の違い
- ・ 競った場面での考え方
- ・ 試合の組み立て方と準備
- ・ 調子が良い時の自分を知ること

について話をしました。

全体として、

技術の問題というより、試合の終盤や大事な場面でどう考えるかを整理する、とても大事な時間になりました。

## 1. 今回のテーマ

最近の試合の中で、

- ・ マッチポイントを取れなかったあと
- ・ そこから一気に崩れてしまった
- ・ そのまま流れを戻せなかった

という経験があり、

その時のメンタルについて考えたい、という話からレッスンが始まりました。

ここで見てきたのは、

普段からずっと不安定というよりは、

大事な場面で崩れ始めると、そのまま崩れやすい

という特徴です。

## 2. うまくいく時とうまくいかない時の違い

まず整理したのは、

- ・ 競った場面でもうまくいく時
- ・ 同じような場面で崩れてしまう時

の違いです。

本人の中では、

## うまくいく時

- 心に余裕がある
- 油断せずに「どうやって取ろうかな」と考えられている
- 集中が続いている
- 何も余計なことを考えずにプレーできている

## うまくいかない時

- 早く終わらせたいと思ってしまう
- 早く決めようとしてしまう
- 「なんで決まらへんねん」と焦ってしまう
- 意識が散ってしまう

という違いがありました。

この整理はとても大事です。

## 3. 「勝ちたい」と「負けたくない」は違う

今回とても大事だったのが、

「勝ちたい」と「負けたくない」は似ているようで全然違うという話です。

### 勝ちたい時

- この試合をどう勝つか
- どうプレーするか
- 何をすればいいか

に意識が向いています。

### 負けたくない時

- 戦績
- ここまで来たのに
- 優勝や結果
- ここで落としたくない

というように、

結果や失うことへの意識が強くなっています。

本人の場合は特に、

- 戦績

- ここを勝てたら、という思い
- あと1ゲームで勝てる状況

このあたりが意識に入った時に、

「負けたくない」に変わりやすい傾向が見えてきました。

## 4. 「あと1ゲーム」が一番難しい理由

本人の中でも、  
一番崩れやすいのは

「あと1ゲームで勝ち」という場面  
でした。

ここで大事なのは、  
その場面では自分だけでなく、相手も変わっているということです。

相手も

- ここを取られたら負ける
- ここからは絶対ミスしたくない

と思っているので、

実はその場面では相手の粘りや集中も上がりやすくなります。

つまり、

- 自分が悪くなっただけではなく
- 相手も変わっている

という視点が大事です。

その中で、自分が焦って

- もっと早く決めよう
- もっと強くいこう

となってしまうと、

普段以上のプレーをしようとして逆に崩れやすくなります。

## 5. 大事な場面で必要なのは「準備」

今回の話の中で一番大事だった考え方は、

大事な場面で落ち着けるかどうかは、  
その場面に対する準備ができているかどうか  
ということです。

たとえば、

- 4回戦まで勝ち上がった
- 優勝や本戦が少し見えてきた
- いざその場面になった

時に、心の準備ができていないと、  
急にその状況が重くなってしまいます。

逆に、

- 次はこの相手が上がってきそう
- この相手にはこういう戦い方をしよう
- このスコアになったらこうする

という準備ができていると、  
同じ場面でも落ち着いて入りやすくなります。

## 6. 「あと1ゲーム」になった時のルールを作る

本人の場合は特に、  
あと1ゲームで勝ちという場面で崩れやすいので、

その場面専用のルールを作っておくこと  
が大切です。

たとえば、

- あと1ゲームになったらこれをする
- このスコアではこのプレーをする
- 相手がこうなったらこう崩していく

というように、  
自分の中でやることを先に決めておくと、かなり落ち着きやすくなります。

## 7. 試合の勝ち方を逆算して考える

今回すごく大事だったのが、  
最終的にどうやって相手を崩したいかを先に考える  
ということです。

たとえば、しこるタイプの相手に対しては、

- まず左右に振る
- コントロールで負荷をかける
- 前半でしっかり疲れさせる
- 後半で相手が無理に早く決めに來るようにする
- その崩れたところを取る

という流れが見えてきます。

このように、

- 最後にどういう形で相手を崩したいか
- そのために前半何をするか

を覚えておくと、

試合全体がかなり整理されます。

## 8. 今回の試合の反省から見えたこと

今回の試合では、前半はかなり良い形で進められていました。

本人の感覚でも、

- しっかり相手を見れていた
- イメージ通りのプレーができていた
- 作戦自体は間違っていなかった

という整理ができています。

ただ、最終的に相手が最後まで崩れ切らなかったということは、  
もしかすると

- 前半でもう少し負荷をかける必要があった
- 決められる場面で一発で終わらせず、もう1球走らせた方が良かった
- 相手をもっと疲れさせる工夫が必要だった

という見方もできます。

ここが次の課題です。

## 9. 負けても「後悔しない試合」にする考え方

今回とても大事だった考え方は、

勝っても負けても、自分で道筋を立てて戦うことです。

つまり、

- この相手にはこう勝つ
- 前半はこう進める
- 後半はこう崩す
- この形を作る

という流れを自分の中で持つておくことです。

そうすると、もし負けたとしても

- 自分の考えがダメだったのか
- 途中のどこがズレたのか
- 何を修正すればいいのか

が見えやすくなります。

逆に、なんとなく戦ってしまうと、

負けた時に「なんで負けたんやろ」で終わってしまいます。

## 10. 相手をタイプ分けしていくこと

今後は、自分の中で相手を少しずつ

- この子はこのタイプ
- あの子はあのタイプ
- このタイプにはこう効く

というように、分けていくことも大事です。

そうすると、

- 初めての相手でも
- 何本か打っただけで
- あ、このタイプならあの子と同じ戦い方でいけそう

という判断がしやすくなります。

これができるようになると、  
競った場面でも「何をするか」がはっきりしやすくなります。

## 11. 調子が良い時の自分を言葉にする

今回もう一つ大きなテーマになったのが、

調子が悪い時ではなく、調子が良い時の自分を振り返ること  
です。

多くの場合、人は

- ミスした
- 崩れた
- うまくいかなかった

方ばかりを振り返りやすいですが、  
本当に大事なのは

- うまくいった時の自分はどんな感じだったか
- その時何を考えていたか
- 体や動きはどうだったか

を知ることです。

たとえば、

- 足がよく動いていた
- 相手をよく見ていた
- 下半身が落ちていた
- 焦らずにプレーできていた

など、具体的な言葉で整理できると、  
次の試合で自分を戻しやすくなります。

## 12. 自分でわからない時は外から見てもらう

自分だけでは気づけないこともあります。

そういう時は、

- お父さん
- お母さん

- 外から見てくれている人

に、

- 調子良い時ってどんな感じやった？
- 何がいつもと違った？

と聞くのもとても大切です。

自分では気づいていないけれど、  
外から見たらはっきりわかる特徴があるかもしれません。

たとえば、

- 足が動いていた
- 下半身が落ちていた
- 構えが早かった
- 相手を見る時間が長かった

など、

調子の良い時の「共通点」が見つかる大きなヒントになります。

## 13. チャンスで決められる時・決められない時も同じ考え方

最後に出てきた

- チャンスで決められる時
- 決められない時

の違いも、基本は同じです。

大事なのは、

決められる時の自分がどんな自分だったかを知っているか  
です。

うまくいった時に、

- どんな気持ちだったか
- どんな準備だったか
- どんな入り方だったか

を振り返る癖をつけることで、  
大事な場面でもその自分に近づきやすくなります。

## まとめ

今回のレッスンでは、

「メンタルを強くする」というより、

大事な場面で崩れないために、どう準備して、どう整理しておくかを中心に考えました。

特に大切なのは、

- 「勝ちたい」と「負けたくない」を分ける
  - あと1ゲームの時のルールを作る
  - 相手をどう崩すかを逆算して考える
  - 調子の良い時の自分を言葉にする
  - 外から見た自分の良い状態も知る
- ということです。

これが整理できてくると、

競った場面でも「どうしよう」ではなく、

「自分はこれをする」と入りやすくなります。

焦らず少しずつ、

試合ごとに

- どう勝とうとしたか
  - どこがうまくいったか
  - どこを修正したいか
- を整理していきましょう。