

テニスに関する臨床心理学的一考察

はじめに

テニスと心理学という2つのキーワードが並ぶとき、何を想像するだろうか。私が想像するに、“スポーツ心理学”や“メンタルタフネス”、“メンタルトレーニング”などが思い浮かぶ。ただ本稿では、スポーツ心理学的な知見やメンタルトレーニングの手法を紹介するのではなく、テニスをする“私”や“あなた”というテニスをする“人”ということに焦点を当てて、より身近にテニスをしている“自分”を振り返り、考えを深めるきっかけになればと思う。

またテニスというスポーツである以上、身体的、技術的なことがトピックとして上がるが、同じ言葉であっても心理的な視点から考えていくこととする。

いまの自分

テニスをする前にできることならば、今日の自分を感じてほしい。身体のことはもちろんであるが、精神的なことにも意識を向けて見てもらいたい。例えば、仕事終わりにテニスをするならば、仕事上でのストレスを繊細に感じてほしい。上司に怒られて、イライラしたであるとか、任されているプロジェクトが達成されて、満ち足りた気持ちであるとか、職場内の人間関係が悪くてソワソワするであるとか、いまの自分に大きく影響を与えているであろう事柄に思いを馳せてほしい。そうすることで一度自分を振り返り、落ち着いた気持ちでテニスに向かえるであろう。反対に、そんなことを思い出したら余計にイライラしたり、不安が再燃してきてしまって、テニスに集中できないではないかという反論もあるかと思う。しかしながら、いまの自分が感じているであろう気持ちや感情を置き去りにすることは、テニスというメンタルが左右すると言われるスポーツにおいて、致命的な差になると私は考えている。もしもプレー中に悪循環に陥ってしまったらどうするのだろうか。そのときの悪循環から生じる失敗に対する恐怖や不安を置き去りにしてプレーを続けることに何か有益なことはあるのだろうか。開き直りをして、仮にその場を凌げたとしても、それは自分を成長させてくれるものを与えてくれるのだろうか。経験として、開き直れば何とかなるでは、テニスは上達していかないであろう。そうしたことからテニスをする前にいまの自分を感じてみることは大切なことだと考えている。しかし、インプレー中に自分を感じる時間はないし、テニスの練習をグループでしている空き時間に十分な時間を確保して行うことは難しいであろう。そのためにもまずはテニスをする前に自分を確かめるのである。これは自分を知り、気持ちという目には見えないものを理解する第一歩となる。次にもう少し具体的な方法を示してみたい。

感情・気持ちについて

感情や気持ちということに焦点を当てて、話していく。目は閉じた方がやりやすいであろう。もちろん閉じなくてもできなくはないが、閉じた方が自分に意識を向けやすいだろう。まずは何も考えず、ただひたすらに待っていよう。そうすると自然と頭に浮かんでくる出来事や情景があるのではないだろうか。ともすれば、私たちの頭の中はいつも忙しく考え事で溢れているので、そんな落ち着かなくても、有り余るほどに湧き出てくるかもしれない。そんなときはその中で最も気がかりもしくは自分に影響を与えていそうなものを選ぶといい。その出来事や情景から感じられるものを受け取ってもらいたい。感情にも様々あるが、まずはそれが快であるか、不快であるか。次に嬉しいのか、楽しいのかなどポジティブな感情なのか。それとも怒りや悲しみなどのネガティブな感情なのか。より詳細に感じ取れるのであれば、それらの感情がいまの自分にどのように影響をしているのかを考え、感じてほしい。似たような出来事にまで思いを巡らせることができるのであれば、共通した事柄やその後の自分の行動や反応にも注意を向けられると十分に感じる事ができたとと言える。そして、感情が動くことで“からだ”にも変化があることに気がつくだろう。

からだについて

感情が揺れ動いたときに人のからだにも変化が生じていることは、もはや当たり前のことになっていると思う。

手順としては、気持ちや感情を感じる時と同じである。目を閉じて、じっくりと自分のからだに意識を向ける。からだの全体的な輪郭や普段は見えない背中や腰などをできる限り意識を向けてみる。どこか痛いところはあるだろうか、どこか突っ張ったり、感じにくいところはあるだろうか。

もしも過去に大きな怪我をしたり、現在、怪我をしているのであれば、その様子も意識してみてほしい。怪我をする前と比較ができるのであれば、その時の感覚を頼りにどう違うのかを考えて、感じてほしい。

普段よりも動かしにくそう、感覚が鈍いのであれば、自分のからだは今どうなっているのかを考えてほしい。

からだを動かさずに十分に意識を向けたなら、少しずつ動かしてみる。からだの動かし方としては、長友(2017/1)に詳しく述べられている。またテニス動作としてのからだの動かし方を説明しているのは、野中(2007/6)が詳しいが、また別の視点から述べていくこととする。

動作法の説明

課題) 腕上げ、肩上げ、前屈等、重心移動

とても忙しい人のために

ここまで読んで、そんな時間はないよ。という人のためにも少し役に立つことを書くことが出来れば幸いである。基本的にやってもらふことは同じなのだが、ゆっくりと時間が取れないのであれば、環境を利用させてもらうのがよい

と思う。何だかよく分からないけれど、いつもよりイライラと怒りっぽく、ソワソワして落ち着きがないこともあるだろう。それに気がついたら、辺りを見渡してみる。自分の置かれている環境を見渡してみたい。日常的なストレスは数多く、数え切れないほど、転がっているものである。そうやって一度離れてみるのが大事である。

または自分が疲れたり、イライラしてくるとどうなるのかは、忙しくても振り返った方がよいし（これはテニス以前の話であるが...）、疲れてきたときに現れる傾向やサインは知っておくとよいであろう。私の日常生活の場合は、周りの音が気になるようになる。いつもなら気にならないようなテレビや生活の雑音がやけに大きくうるさく聞こえるのだ。またはからだに現れる場合は右肩甲骨の下側、脊柱近くが鈍く動きが悪くなるのだ。ちなみにこのからだの反応はテニス中にも現れるし、からだやところが変わると痛くなる場所も変わるため、自分を見つめ続けることは大切である。

とにかく、忙しいという人は自分に意識を向けること自体ができていないため、少しでもその機会を多く与えてあげることが、必要だと感じている。ここまで書いて言うのもなんだが、テニスをする時間が確保できているのであるから、テニスコートに向かう道すがらや、練習の合間に自分に意識を向ける時間を作れるはずであろう。

テニスをしているときに

ここまでテニスとは離れたところで、話を進めてきたが、テニスに話を戻していきたい。

参考文献

- 鹿取廣人・杉本俊夫(1996). 心理学 東京大学出版
橘 玲子・馬場謙一・滝口俊子(2002). 臨床心理学特論 放送大学教育振興会
成瀬悟策(2014). 動作療法の展開—こころとからだの調和と活かし方— 誠信書房
福島嘉綱(2015). 臨床家のための自律訓練法実践マニュアル—効果をあげるための正しい使い方— 遠見書房