



### 緊張しても力を発揮するには

個人競技を習っている小学5年の子どものことで相談です。緊張しやすい性格で、本番で力を出し切れないことが多いのです。

競技は演技の要素が強く、年に2回ほど試合に出ます。本番になると、頭の中が真っ白になり、何をしたら覚えていないそう。失敗して演技が止まったこともあります。試合会場も普段練習している場所と違うため、雰囲気にもまれてより緊張するのかもしれない。

本番で力を発揮するためには、本番の保ち方、普段の練習でできる心の鍛え方などあれば教えてください。

### 先生、教えて！

子育て・教育相談コーナー



仙台市宮城野区

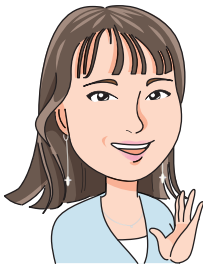
40代・パート

からの質問

#### ●回答してくれた人

千葉 陽子さん

ちば・ようこ 仙台市出身。筑波大学大学院人間総合科学研究科博士後期課程修了。日本スポーツ振興センター(JSC)などを経て2021年から宮城学院女子大学芸学部助教。専門はスポーツ心理学。



失敗した経験から、同じことが起きるのではないかと不安が高まり、悪循環に陥っている様子を想像しました。

緊張して実力が発揮できないという悩みは、日本代表レベルの選手も同じです。しかし、彼らは自分に合った対処法も持っており、大崩れしません。一体どんな対処法なのでしょう。一般的な方法をご紹介します。

まずは量、質共に充実した練習をすることです。不安要素を無くし、自信を持って競技に臨めるだけの練習をしましょう。

また、「大丈夫」などの言葉を心で唱えるよりも、緊張による動悸や発汗などの身体の状態を先に変えることが重要です。有効なのが腹式呼吸。継続的に実施することで、リラックスし

やすい心身を獲得できます。ただし筋力トレーニングと同様、1日10回とした場合、効果を得るのに通常2、3カ月ほど要します。

最後に、「緊張」→「パフォーマンスの失敗」ではなく、「緊張」→「失敗したらどうしよう」→「パフォーマンスの失敗」といったように、緊張をネガティブに捉えたせいでパフォーマンスが乱れることも多くあります。このような物事の捉え方の癖に気付く手段として、練習日誌もお勧めです。

日誌を書く際には、感情や体の動きなどについてより具体的に言葉にする習慣を付けると、自己理解に優れた選手に成長し、ひいては競技力向上が期待できるでしょう。

### 練習日誌で自分を理解

このコーナーは保護者からの子育てや教育についての相談を募集しています。メール、郵送のほかQRコードから応募できます。

▶記入事項 氏名、年齢、職業、住所、家族構成、電話番号、メールアドレス

▶宛先 〒980-8660 河北新報社 こども新聞係。メールアドレスkyopro@po.kahoku.co.jp



スマホでも、タブレットでも、パソコンでも、いつでもどこでも

## 使わないのはもったいない!

### 河北新報 デジタル紙面

### 登録受付中!!



新聞では白黒の写真もカラーで表示  
※一部例外あり

河北新報をご購読  
いただいている方は  
登録料・使用料

## 無料!

(法人は対象外)

拡大して  
文字くつきり  
読みやすい!

新聞紙面と同じ  
レイアウト!

通勤中や旅先など  
いつでもどこでも読める!

過去1週間分の  
紙面が読める!

突然の災害時にも  
避難先で読める!

[ご注意]

- ・新聞1購読につき1IDお申込みいただけます(法人は対象外)
- ・月ごめ購読料をお支払いいただいている読者の方への無料サービスです。
- ・「河北新報デジタル紙面」は「河北新報オンライン(会員制ニュースサイト)」とは別のサービスです。
- ・ご登録の住所で新聞購読契約が確認できない場合はサービスを解除いたします。

会員登録は  
こちらから



<http://np.kahoku.co.jp/>

■問い合わせ先 [河北新報IDカスタマーセンター]  
022-355-8825(平日10:00~17:00)  
E-mail: dp-info@po.kahoku.co.jp