

相談室だより

Vol.5

令和3年 6月23日

心の教室相談員 阿部 聖

心の教室相談員 本田大稀

スクールカウンセラー 花田英介

汗ばむ陽気が続いていますね。

定期考査も終わり、部活動生は中体連に向け気合が入っている頃だと思います。試合当日、緊張して練習の成果を発揮できるかなと不安を抱えていませんか？

そこで今回は、緊張を和らげる方法をお伝えしたいと思います。

試合前など試してみてください。少しでも参考になれば、嬉しいです！



そもそもなぜ緊張するの？

人間は、2つのモードを切り替えながら生活しています。

①身体を動かしたり、活動を続けたりするためのモード。

②身体を休めたり、心を落ち着けたりするためのモード。

基本的にいつもどちらかのモードがONになっています。①のモードのことを「緊張」と言います。

学校で学習したり、部活で運動をしたり、何かをする時には、「緊張」モードがONになっているのです。



緊張って悪いものではない？

適度な緊張は、逆に集中力を高め、パフォーマンスをアップすることにもつながります！

“ゾーンに入る”という言葉聞いたことはありませんか？「ゾーン」とは、集中力が極限まで高まり、ハイレベルなパフォーマンスを発揮できる状態のことです。このように「緊張＝悪いもの」ではないのです。ある程度の緊張は必要なんだ！と知っているだけでも、少し気が楽になるかもしれません。



イメージトレーニングが効果的！

試合前、「ミスをしてしまったら、どうしよう。」とマイナス場面を思い浮かべていませんか？

人がイメージしたことは、無意識のうちに行動へと現れ、不安が現実になってしまいます。

そのため、悪い場面をイメージするのではなく、成功パターンのイメージをしておく方が、よい結果をもたらすとされています。成功している自分をイメージし、自信をもって試合に臨みましょう。



〈花田先生(スクールカウンセラー)の来校日〉

7月 8日(木), 15日(木) です。

お待ちしております。

