

FEELING T NNIS

しなやかで強いメンタルタフネスを 手に入れる 4つの習慣

～プレッシャーに強いプレーヤーに生まれ変わる為に～



フィーリングテニス

戸村基貴

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4 つの習慣

目次

- ・ 始めに
- ・ そもそもプレッシャーとは何か？
- ・ メンタルタフネスとは？
- ・ プレッシャーに強くなるには？
- ・ プレッシャーに強くなる為の具体的練習方法
- ・ なぜ、プレッシャーに強くなれないのか？
- ・ メンタルが強くなる習慣とは
- ・ しなやかで強いメンタルタフネスを身につける 4 つの習慣
- ・ プレッシャーに強いプレーヤーに生まれ変わる為に
- ・ 実践者の感想
- ・ 終わりに

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

・著作権に関して

「フィーリングテニス 実践テキスト」（以下、本著作物）は著作権法で保護された著作物です。

本著作物の使用にあたっては以下の事にご注意ください。

1. 本著作物の著作権は「Feeling Tennis」にあります。
2. 「Feeling Tennis」の書面による許可なく、本著作物の一部又は全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイル、ビデオ、テープレコーダー、その他）により複製、流用、および転載、転売（オークションを含む）する事を禁じます。著作権の内容は本著作物の購入者または読者のみが使用できるものとします。
3. 本著作物の購入者または読者は本著作物を使用した結果について全責任を持つものとします。
4. より詳細な情報については「Feeling Tennis」まで連絡するものとします。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

・始めに

こんにちは。

はじめまして、フィーリングテニスの戸村と申します。

この度は無料レポート「しなやかで強いメンタルを手に入れる 4つの習慣」にお申込みいただきありがとうございます。

私は20歳でテニスコーチを始め、今年で35年目を迎えます。

35歳までは関西の大手テニススクールに所属していましたが、独立し、現在に至ります。

私が独立した一番大きなきっかけは従来の指導方法に大きな疑問を持ったからです。

実は従来の指導方法では強いメンタルを身につける事は非常に難しいです。何故なら、メンタルタフネスの為に最も大切な事が抜け落ちているからです。その為に、従来の方法では、技術的には多少上手になる事が出来ても、メンタルは逆に弱くなる可能性が高いです。

メンタルタフネスは生まれ持った能力ではありません。

練習次第で、誰もがプレッシャーに強くなれる可能性を持っています。

「この可能性を一人でも多くの方に知ってほしい」

そう強く思い、独立する道を選びました。

ちなみにあなたは。

「もっとプレッシャーに強くなりたい」

「ここ一番で実力を発揮したい」

「試合で強くなりたい」

こんな事を感じる事はありませんか？

このレポートにはその悩みを解消する答えが書かれています。

ぜひ、参考にしてみてください。

ちなみに、テニスはメンタルスポーツと言われるほど、メンタルがプレーに与える影響が大きいです。

練習ではとても上手なのに、試合になると実力を発揮できないプレーヤーはたくさんいます。

これはメンタルが技術に影響を与えた結果です。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

また、初心者の人でもメンタルが強い人もいれば、上級者でもメンタルが弱い人もいます。

この事から、技術レベルとメンタルタフネスは別の物である事が分かります。

もし、技術レベルが高くなれば、落ち着いて実力を発揮できるなら、上級者は皆、プレッシャーに強くなければ、いけません。

ですが、現実はそうではありません。

つまり「技術レベルを高めれば、メンタルも強くなれると言うわけではない」という事です。

「メンタルタフネスは技術のレベルには関係がない」

あなたには、まずは、この事を最初に知ってほしいと思います。

「技術レベルが高くなれば、メンタルも強くなれる」と勘違いし、練習を繰り返しても、結局は大事なところで実力を発揮できない脆いプレーヤーからは脱却出来ないからです。

では「どうすれば、強いメンタルタフネスを発揮する事が出来るのか？」

「どうすれば、プレッシャーに強くなれるのか？」

メンタルタフネスは持って生まれた才能や素質ではありません。

トレーニング次第で誰もが身につける事が出来るスキルです。

後天的に身につける事が出来る能力だという事です。

ただ、その為には「あるトレーニング」に取り組む必要があります。

そして、それを習慣化する事が必要です。

このレポートではその方法についてお話します。

あなたのテニス上達のヒントになれば、幸いです。

フィーリングテニス

代表 戸村基貴

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

・そもそもプレッシャーとは何か？

メンタルの問題と切っても切れない物がプレッシャーです。

プレッシャーがかかると、息が乱れ、身体は硬直し、普段とは全く違う状態になります。

もちろん、本来の実力を発揮する事も出来なくなります。

ところが、世の中にはプレッシャーを感じないかのようにプレーする人がいます。

いわゆる「プレッシャーに強い」または「強いメンタルタフネスを持っている」と言われる人達です。

こういうプレーヤーはどんなに緊張する場面であっても、平然と普段通りのプレーをします。

それどころが、日頃の実力以上のパフォーマンスを発揮する事さえあります。

逆に、大事な場面になると、プレッシャーに押しつぶされ、本来の実力が発揮できない人は「プレッシャーに弱い」「メンタルが弱い」と言う事になります。つまり、プレッシャーを克服する事は強いメンタルタフネスを身につける為に最も重要な課題の一つでもあります。

そこで、ここでは、では、まず、「プレッシャーとは何か？」

この事について、お話ししたいと思います。

プレッシャーを克服するには、まずは「プレッシャーの正体を見破る事」これがとても重要な事になるからです。

相手の正体が分からなければ、対処する事も難しいです。

ですが、正体が分かれば、正しく対処する事が出来ます。

プレッシャーについても同じ事が言えます。

プレッシャーについて、正しく理解する事は、プレッシャーを克服する為に最も重要な第一歩なのです。

ちなみに、多くの方はプレッシャーについて大きな勘違いをしています。

もちろん、以前の私も勘違いしていました。

理由はとても簡単です。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

世の中の常識自体が間違っているからです。

間違った常識はとても怖いです。

自分でも気づかないうちにそれが当たり前だと思わされてしまいます。

実はプレッシャーについても、多くの間違った常識が存在します。

例えば。

- ・プレッシャーは心の問題
- ・プレッシャーに弱いのは精神的に弱い（気が弱い）から
- ・プレッシャーに弱いのは性格が優しいから
- ・プレッシャーに弱いのは技術レベルが低いから
- ・プレッシャーに弱いのは自己評価が低いから
- ・

これらは一般的によく言われる事ですが、実はプレッシャーに直接関係がありません。

つまり。

- ・心を鍛えなくてもプレッシャーに強くなれる
- ・精神的に弱くてもプレッシャーに強くなれる
- ・性格が優しくてもプレッシャーに強くなれる
- ・技術レベルが低くてもプレッシャーに強くなれる
- ・自己評価が低くてもプレッシャーに強くなれる

こう言う事が起こる可能性があると言う事です。

もちろん、これらは完全に無関係ではないので、間接的に影響を与える可能性はあります。

ですが、だからと言って、性格を変えなければ、プレッシャーに強くなれないわけではないのです。

では、プレッシャーとは一体何なのか？

ちなみに「プレッシャーとは」と検索すると「精神的な重圧」と書かれています。

確かに物理的に圧迫されているわけではありません。

ですから、精神的な変化が関係している事は間違いがありません。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

ですが、これでは一体何の事か、全く分からないと思います。
問題は「なぜ、精神的な重圧を受けるのか？」ここが重要なわけです。

では、なぜ、緊張する場面では精神的な重圧を感じるのか？
結論から言います。

それは「自己防衛本能が働くから」です。

「自分を守る本能によって、精神的に重圧を感じ、それが身体に影響を与える」

これがプレッシャーの本当の正体です。

心や、性格、気の弱さがプレッシャーと直接関係がないのはその為です。

自己防衛本能は自分の身を守る為の本能で、全ての人間に備わっています。
つまり、プレッシャーは誰もが感じる可能性があり、決して悪い事では無いのです。

と言うより、むしろ、必要な物です。

では、なぜ自己防衛本能がプレッシャーを引き起こすのか？
その仕組みについて、順番に紐解いていきます。

先ほどもお話したように自己防衛本能は人間が自分の身を守る為に備えている本能です。

我々の祖先が生きてきた時代は今のような安全な世界ではありません。

様々な外敵や危険な環境が存在し、それらから身を守る事が必要でした。
その為に、出来るだけ、早く危険を察知し、その危険に対応する能力を身につけました。

それが自己防衛本能です。

例えば、高い岸壁に立つと足がすくんで動けなくなります。

これは「それ以上、前に進むと危険だ。動く事を止めなさい」という本能的な命令による物です。

その為に、身体が動かないように強制的にスイッチが入るわけです。

これも自己防衛本能の一つです。

また、闘争・逃走反応と呼ばれる本能があります。

別名「戦うか、逃げるか反応」と呼ばれる物です。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

この本能は動物の恐怖への反応で、差し迫った危機的状況で、「戦うか、逃げるか、身動きを止めるか」の方法で生き延びてきた為に備わったと考えられています。

この本能が働くと様々な生理的变化が現れます。

- ・心拍数上昇
- ・瞳孔拡大
- ・聴覚の喪失
- ・周辺視野の喪失
- ・手足の震え
- ・手足の発汗
- ・身体の発熱

など

これらの症状を見ると、ある事に気づくと思います。

これらはまさにプレッシャーを感じている時に起こる生理的变化です。

プレッシャーがかかると、心臓が飛び出そうになって、呼吸が乱れます。手足が震え、汗が出ます。

そして、周りが見えなくなってくつて、音も聞こえにくくなります。

まさに「戦うか、逃げるか反応」その物です。

あなたにも経験があるのではないのでしょうか。

このように、実はプレッシャーは特定の人だけに起こる、心や精神の問題ではありません。

人間なら、誰もが感じるとても自然な反応なのです。

これがプレッシャーの正体です。

・メンタルタフネスとは？

先ほど、プレッシャーは自己防衛本能が引き起こす事をお話ししました。

また、自己防衛本能は全ての人間に備わっている事もお話ししました。

ところが、ここで大きな疑問が生まれてきます。

それは「もし、プレッシャーが本能なら誰もがプレッシャーを感じるはずでは？」と言う疑問です。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

確かに、プレッシャーが本能なら 100%のプレーヤーがプレッシャーを感じるはずですが。

ところが、現実はそうではありません。

どんな場面でも、普段と変わらずプレーするプレッシャーに強いプレーヤーが存在します。

では、一体なぜ、こんな事が起こるのか？

ここでは、その理由と仕組みについてお話しします。

先ほど、お話しした「戦うか・逃げるか反応」はその人が「危険だ」と恐怖を感じた時に起こる反応です。

つまり、逆に言えば、恐怖を感じなければ「戦うか・逃げるか反応は起きない」とも言えるわけです。

実はここに大きなヒントがあります。

例えば。

山の中で、背後の林から「ガサガサ」という音が聞こえました。

この時「熊かも!？」と思えば、身体は自動的に「戦うか・逃げるか反応」を起こします。

ところが、「友人かも?」と思えば、身体には何の反応も起こりません。

事前に「熊が出るから気を付けて」と聞かされていれば、「熊かも」と思うでしょうし、友人が離れる時に「すぐに戻って来るから」と聞いていれば、何も驚く事はないでしょう。

このように、同じ人に対して、同じ現象が起こっても、その人の認識次第で身体の反応は変わるのです。

これは、同じ人であっても「プレッシャーを感じない時もあれば、プレッシャーを感じる時もある」と言う両面を備えている事を表しています。

実はこの違いが、メンタルタフネスの違いを生み出す事になります。

強いメンタルタフネスを身につけている人はプレッシャーを感じないわけではありません。

また、プレッシャーを感じて、それに打ち克っているわけでもないのです。

ただ、「戦うか・逃げるか反応を起こさない」方法を知っているだけです。

そして、それが「プレッシャーを感じない状態になれる」コツでもあるのです。

私は最初に「メンタルタフネスは後天的に誰もが身につける事が出来るスキル

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

である」とお話ししました。
その理由がこれです。

メンタルタフネスが素質や才能であれば、どうする事も出来ません。
ですが、メンタルタフネスが「戦うか・逃げるか反応」による物であれば、トレーニング次第で身につける事が出来ます。

「戦うか・逃げるか反応」を起こさないコツを身につければ良いわけです。
また、これこそが強いメンタルタフネスを発揮するプレーヤーが身につけたスキルでもあります。

・プレッシャーに強くなるには？

さて、次にお話しするのは「戦うか・逃げるか反応」を起こさないコツについてです。

先ほどもお話ししたように、プレッシャーに強いプレーヤーはプレッシャーを感じないわけではありません。

また、プレッシャーに打ち克っているわけでもありません。

ただ、「戦うか・逃げるか反応」を起こさない状態でプレーするのが上手なだけです。

それがプレッシャーを感じるような場面でも平然とプレーできる理由です。

また、その様子を第三者が見ると、プレッシャーに打ち克ち、強いように見えるだけなのです。

では、どうすれば、「戦うか・逃げるか反応」を起こさずにプレーする事が出来るか？

そこで必要になるのが「意識の焦点」です。

「戦うか・逃げるか反応」はその人が「何を感じるか？」によって変わる物です。

危険を感知すれば、自動的に働きますし、危険を感知しなければ、働きません。
つまり、感知する物次第で変わるわけです。

感知する対象を決めるのは意識の焦点です。

人は意識を集めた物の情報をキャッチし、それを認知します。

例えば、人の聴覚は無数の音から、自分が聞きたい音を聞き分ける事が出来ません。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

私達は雑踏の中であっても、自分の名前を呼ぶ声はちゃんと聞く事が出来ます。先ほどまでは、様々な声や音が入り混じった状態であったにも関わらず、自分の名前が聞こえると、その声だけを追いかけます。そんな事が出来るのは意識の焦点をコントロールできるからです。

このように人は意識の焦点をコントロールする事で自分にとって必要な情報をキャッチするように出来ています。つまり、逆に言えば、「焦点を合わせない物の情報はキャッチできない」という事でもあります。

実は「戦うか・逃げるか反応」を起こすプレーヤーと「戦うか・逃げるか反応」を起こさないプレーヤーでは意識の焦点が違います。その為に、両者は全く違う物を感知しています。そして、その違いがメンタルタフネスの違いとなって現れるのです。

では、この両者の違いは何なのか？
それは「不安」です。

不安は危険に直結します。
山の中で「熊かも!？」と感じると「戦うか・逃げるか反応」を起こしてしまう理由は「不安」を感じるからです。
実際に熊かどうかは関係がありません。
不安を感じたら、自動的に身体は「戦うか・逃げるか反応」を起こします。
「友達かも？」と感じたら「戦うか・逃げるか反応」を起こさないのは「不安」を感じないからです。

これを簡単にまとめるとこうなります。

不安 ⇒ 危険 ⇒ 「戦うか・逃げるか反応」 ⇒ プレッシャーを感じる

この事からも、プレッシャーに強いプレーヤーと弱いプレーヤーの違いが分かります。

強いメンタルタフネスを持っているプレーヤーは不安を感じない物に意識を集めます。
それに対して、プレッシャーを感じるプレーヤーは不安を感じる物に意識を集めているのです。

では、不安を感じる物とは何か？

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

逆に不安を感じない物とは何か？

それは現在、過去、未来の時系列と非常に密接に結びついています。

プレー中、過去や未来を意識するとほとんどの場合、不安が発生します。何故なら、過去や未来には必ず結果が存在し、その結果はどんなに望もうとも、自分でコントロールする事は出来ないからです。過去の結果を変える事は出来ませんし、未来の結果を決める事も出来ません。

その為に、過去や未来の事を意識するとほとんどの場合、不安と直結します。不安は危険と感じさせ、プレッシャーが発生します。

ところが、現在に意識を集めると不安が発生しません。現在には結果が存在せず、「ただ、今が存在する」だけだからです。その為にプレッシャーを感じる事はありません。

プレッシャーに強いプレーヤーは過去や未来を気にしません。現在に集中するので、終わった事が気にならず、先の事を心配しません。

ところが、プレッシャー弱いプレーヤーは過去や未来に囚われます。終わった事が気になり、先の事を心配します。その為に、現在に集中する事が出来ません。

これが両者の違いです。ただし、これは両者の能力の違いではありません。

例えば、日頃はプレッシャーに強いプレーヤーであっても、過去や未来が気になったら、その時はプレッシャーを感じるのです。逆に、日頃はプレッシャーに弱いプレーヤーであっても、現在に集中する事が出来れば、その時はプレッシャーを感じる事はありません。

つまり、プレッシャーに強くなる為に必要な事は意識を現在に集める事です。そして、この力を集中力と言います。

さて、この事に気づけると段々とプレッシャーに強くなる方法が見えてきます。

プレッシャーを感じるプレーヤーの現状はこうです。

「過去や未来に意識を集める ⇒ 不安 ⇒ 危険 ⇒ 「戦うか・逃げるか反応」が起きる ⇒ プレッシャーを感じる」

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

それに対し、プレッシャーを感じないプレーヤーはこうなっています。

「現在に意識を集める ⇒ 不安を感じない ⇒ 危険を感じない ⇒ 「戦うか・逃げるか反応」が起きない ⇒ プレッシャーを感じない」

では、どうすれば、プレッシャーに強くなれるのか？

「過去や未来に意識を集めず、現在だけに意識を集める事をトレーニングする」

これがプレッシャーに強くなる為に最も重要な事です。
性格を変えたり、精神力を鍛える必要はありません。

ただ、現在に意識を集める集中力を磨けば良いのです。
そうすると、結果的にプレッシャーを感じない状態になる事が出来ます。

ちなみに、この状態を第三者が見ると「精神力が強い」と表現します。
ですが、集中状態に入っているプレーヤー本人は「自分の精神力が強い」とは思っていません。

ただ、現在に集中する事がとても大切である事は分かっています。
何故なら、その状態に入れないと自分の実力が発揮されないのを知っているからです。

強いメンタルタフネスを身につけているプレーヤーでも気が弱く、性格が優しいプレーヤーはたくさんいます。
気が強くて、性格がキツイ人がメンタル的に強いわけではないのです。

一般的には強いメンタルタフネスを身につける為には心や精神力を鍛えようとしてします。
その為に、心理的にアプローチします。
言葉や仕草を含め、強い自分を作ろうと鍛えるわけです。

ですが、残念ながら、この方法では結果が出る人は非常に少ないと思います。
少なくとも、私を含め、私が検証した範囲ではほとんど結果は出ませんでした。

ところが、集中力をコントロールするトレーニングをすると劇的な効果を上げる事が出来ました。
心や性格等を何も変えたりしません。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

「ただ、今に集中する」練習を繰り返すだけです。

これがフィーリングテニスのメンタルトレーニング法です。

この方法は従来のメンタルトレーニングと違い、心理的なストレスを感じる事はありません。

その為に簡単に取り組む事が出来る上に、誰もがメンタルタフネスを磨く事が出来ます。

更に、一般的なメンタルトレーニングのように、テニスのプレーとは別にメンタルだけを鍛えるのではないので、技術レベルを高めながら、同時に強いメンタルタフネスを身につける事が出来ます。

その為に、「上手さ」と「強さ」の両方を手にする事になります。

ぜひ、この機会にあなたも挑戦してみてください。

・プレッシャーに強くなる為の具体的な練習方法

ここでは、プレッシャーに強いメンタルタフネスを身につける為の具体的な練習方法についてお話しします。

先ほど、プレッシャーに強くなる為には「過去や未来に意識を集める」のではなく、「現在に意識を集める」事が必要である事をお話ししました。

では、テニスの場合、どうすれば、意識を現在に集める事が出来るか？
結論から言います。

「テニスボールに集中する練習を繰り返す」
これが答えです。

「戦うか・逃げるか反応」は時系列と結びついています。
意識が現在に集中している時のみ、「戦うか・逃げるか反応」が起きません。

テニスのプレー中の現在とはテニスボールの存在です。
その為に、本来、テニスはテニスボールのみに集中する練習をするべきです。

テニスボールに集中している時、意識は現在に留まり、プレッシャーを感じる事はありません。

逆に言えば、テニスボール以外に意識が逸れると、メンタルタフネスを失い、プレッシャーを感じます。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

プレッシャーを感じず、強いメンタルタフネスを身につけているプレーヤーはテニスボールに集中する条件反射を持っています。

人は何度も繰り返し、同じ経験をする事で、条件反射を作る事が出来ます。
簡単に言えば、癖のような物です。
何も考えなくても、同じように行動するわけです。

強いメンタルタフネスを身につけているプレーヤーは過去にテニスボールに集中する経験を繰り返し行っています。
その結果、どんな場面でもテニスボールに集中する事が出来ます。
その為に、結果的に「戦うか・逃げるか反応」を起こさないのです。
それが強いメンタルタフネスを発揮する理由です。

ところが、プレッシャーに弱いプレーヤーはテニスボールに集中する条件反射を持っていません。
何故なら、テニスボールに集中する経験が足りないからです。

ほとんどの場合、テニスボール以外の物に集中しながら練習を繰り返します。

例えば、テニスボール以外に集中しやすい物には下記のような物があります。

- ・技術

テニスボールの打ち方や身体の使い方

- ・戦術

ボールの配球や展開の方法

- ・感情

怒りや不安などの気持ち

- ・他人

ペアや相手などの言動など

- ・環境

太陽や風などの自然環境

これらは全てテニスボールへの集中を阻害する大きな要因です。
これらに意識が囚われているとテニスボールに集中する事が出来ません。

その結果、意識は現在に留まる事が出来ずに過去と未来に逸れ始めます。
すると「不安を感じる ⇒ 危険を感じる ⇒ 戦うか・逃げるか反応を起こす ⇒ プレッシャーを感じる」
このルートをたどってしまいます。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

中でも、最も大きい問題は技術に意識を奪われる事です。
技術を意識する事とテニスボールに集中する事は全く別の物です。

多くのテニスコーチ、テニスプレーヤーは意識して技術を練習する事で上達し、メンタルが安定すると考えています。
ですが、これは勘違いです。
何故なら、人の意識は一つの物にしか集中する事が出来ないからです。

例えば。
映画を見ながら、隣の人の話を聞く事が出来るでしょうか？
会話をしながら、食事の味を感じる事が出来るでしょうか？
昨日の事を思い出しながら、本を読む事が出来るでしょうか？

人はこれらを同時に行う事は出来ません。
どちらかをしている時は必ずどちらかがお休みしています。

つまり、技術を意識しながら、テニスボールに集中する事は出来ないのです。
ここを勘違いするとメンタルタフネスを身につける事は非常に難しくなります。
複数の事を意識しようとする事で、テニスボールへの集中力が下がり、結果的に「戦うか・逃げるか反応」を起こしてしまうからです。

プレッシャーに強いプレーヤーはテニスボールに集中します。
そして、プレッシャーに弱いプレーヤーはテニスボール以外に集中します。

「強いメンタルタフネスを身につけれるかどうか？」の境目はここで決まります。

確かに、一般的には「テニスが上達するにはボールの打ち方や身体の使い方を意識して練習する必要がある」と考えられています。
逆に言えば、「ボールの打ち方や正しい身体の使い方を練習しないとテニスは上達しない」と考えられているわけです。
ですが、これは非常に危険な考え方です。

何故なら、技術を意識して練習を繰り返す事で、テニスボールへ集中する感覚を置き去りにするからです。

「テニススクールで習うようになって、以前より試合に勝てなくなった・・・」

「動画を見て練習するようになって、以前より試合に勝てなくなった・・・」
こういう話は非常に良く聞く話です。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

常識的に考えると不思議な事です。

ですが、「戦うか・逃げるか反応」から考えると当たり前の事です。

技術や戦術など、テニスボール以外の物に集中してしまう事が増えた為に、テニスボールへの集中力が下がり、結果的にメンタルタフネスが不安定になったのです。

これが技術を意識して練習する危険性です。

テニスはボールへ集中する事で、ボールを操る感覚を身につけないと上達する事はありません。

また、本来はその過程で自然とボールへ集中する条件反射を身につけていく事ができるはずなのです。

ところが、技術を追い求めて練習をすると、技術にばかり意識が囚われ、結果的にボールへ集中する条件反射が身に付きません。

その為に、練習では多少技術が上達したとしても、大事な場面では、「戦うか・逃げるか反応」が働き、プレッシャーに押しつぶされてしまうのです。

この問題を解決するには、技術や戦術、感情や環境に囚われず、テニスボールだけに集中する練習を繰り返すしか他に方法がありません。

繰り返し、テニスボールに集中する事で自然とテニスボール以外に意識が囚われる事がなくなってきます。

そうすると自動的に「戦うか・逃げるか反応」を起こさなくなります。

その結果が強いメンタルタフネスです。

ただ、ここで一つ疑問が出て来ると思います。

それは「ボールに集中する練習をすれば、メンタルは強くなるかもしれないが、技術はレベルアップしないじゃないか？」という疑問です。

簡単に言えば、「プレッシャーに強くなっても、テニスは上達しないんじゃないか？」という事です。

ですが、心配しないでください。

後ほど、詳しくその方法についてご説明しますが、ボールに集中する事で「より簡単に、より早く」技術を身につける事が出来ます。

と言うより、むしろ「技術や戦術を意識して練習する事で上達は遅れている」と言った方が良いかもしれません。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

五感を使い、ボールに集中する練習を繰り返す事で、テニスの強さと上手さの両方を手に入れる事が出来るのです。

【視覚的集中体験】

では、具体的なトレーニング方法について紹介していきます。
まず、体験していただく事は「視覚的集中状態」です。

しなやかで強いメンタルタフネスを身につけるには現在に集中する事、すなわち集中力を高める事が必須です。

ところが、多くの方は本当の集中状態を知りません。

私自身もそうでしたが「集中しよう」と意識すれば、「集中できる」と勘違いしているのです。

まずはこの勘違いから解いていきましょう。

その為にこれから紹介する内容を必ず実践してください。

ただ、読んで理解するだけでは、このトレーニングの成果は出ません。

必ず、実践してご自身で体験するようにしてください。

1. まず、何でも良いので、細かい文字の書いてある物を見つけてください。
できるだけ細かい方が良いです。
2. その細かい文字の輪郭に目のピントを合わせます。この状態を続けてください。
3. 第三者に簡単な算数の問題を声に出して、言ってもらってください。
「 $8 + 4 + 1 = ?$ 」でも「 $5 + 2 + 9 = ?$ 」でも何でも構いません、とにかく、簡単な問題を出題してもらいます。
4. あなたは目のピントを文字の輪郭に合わせた状態で出題された問題を解いてみましょう。
何回か違う問題を出題してもらって、解いてみてください。

さて、どんな事が起こりましたか？

問題は解けましたか？

もし、問題を解く事が出来たのであれば、その時、眼のピントはぼやけて文字の輪郭がはっきりと見えなかったはずですよ。

逆に目のピントがぼやけていなければ、計算ができなかったはずですよ。

これは考える（計算する）事と観る事は「一緒にはできない」と言う事を表し

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

ています。

この現象は特定の人だけに起こるわけではありません。

人間の脳は一つの事にしか意識を向ける事ができないように作られているからです。

これが視覚的集中です。

本来の集中とはこのように頭で何も考えずに五感の感覚だけを感じている状態を言います。

つまり、頭の中で「集中しよう」と意識している状態は「本当の集中では無い」という事です。

では、ここで少し考えて欲しいのです。

もし、プレー中に「テークバックの仕方」「足の踏み込み」「グリップ」などを意識して練習していたら？

その時、ボールに集中出来ているのか？

答えは NO です。

実はボールに集中しているわけではないのです。

いくら気持ちは「ボールに集中しよう」と思っているとしても、五感情報は遮断され、脳と身体はボールに集中していないのです。

ただ、こんな事を言うと「でも、テニススクールのコーチはグリップの持ち方やラケットの振り方、足の踏み込み等を意識して直すようにアドバイスしてくれるけど??」

こんな声が聞こえてきそうです（笑）

そのとおりです。

従来のテニスの指導方法や上達法は必ず、そのように指導します。

ですが、実はこの指導こそがメンタルタフネスを弱くする理由です。

何故なら、ボールへの集中力を阻害する雑念を与えられているからです。

何度もお話ししますが、「戦うか・逃げるか反応」を起こさずに、プレッシャーを感じない状態でプレーするにはテニスボールにのみ集中する必要があります。

その為に、例え、正しい技術や戦術、展開のアドバイスであっても、それは集中力を妨げる雑念でしかありません。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

つまり、メンタルタフネスには悪影響を与えるという事です。

では、続いて、メンタルタフネスを身につける為の練習をショートラリーを一例にして紹介します。

【メンタルトレーニング（ショートラリー編）】

ショートラリーでボールへの集中力を高める事が出来ない大きな理由は、ほとんどの場合、下記の3つです。

その3つについての練習方法です。

1. ポジションを確認する
2. ボールへ集中する
3. 強さを感じる

1. ポジションを確認する

ショートラリーでボールに集中出来ない理由の一つにポジションの勘違いがあります。

ポジションを勘違いしていると、飛んで来るボールの距離やタイミングにイメージのギャップが生じ、いつまでも気持ち良くヒット出来ません。

その為に、ボールに集中出来ず、かえってメンタルが不安定になる事が多々あります。

そこで、ここでは、まず、どこに構えれば良いかを体験していただきます。今から紹介する内容を実際に体験していただければ、簡単にポジションの勘違いが解消されます。

ただし、必ずご自身で体験してください。

実際に体験せず、読んで理解するだけでは、全く効果はありませんので、ご注意ください。

・まず、普段、ショートラリーをする時はどこに構えているか？

いつもと同じポジションで構えてみてください。

そして、その場所を覚えておいてください。

・次にサービスライン付近でワンバウンドするボールがツーバウンドする場所を想像します。

そして、「このあたりでツーバウンドするかな？」と思う場所に移動してみましょう。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

・次に第三者に実際にサービスラインを狙って打ってもらいます。
そのボールがどこでツーバウンドするかを確認してみましょう。

いかがでしたか？

あなたが想像したツーバウンドする位置と実際の位置は同じでしたか？
多分、自分が想像していた以上にボールは大きく後ろに弾んだのではないでしょう。

実は、ショートラリーで気持ち良くボールがヒットできない一番の原因はボールの弾む距離を勘違いしている事です。

その為にポジションを間違ってしまう。

ポジションの間違いは打点、タイミングのズレを生み出します。

その結果、気持ち良くボールをヒットする事が出来なくなるのです。

さあ、これで、あなたはボールの弾む距離が解った事と思います。

では、次にショートラリーで気持ち良くヒットする為に必要なポジションを探してみましょう。

・相手のボールはワンバウンド地点とツーバウンド地点の間で放物線を描く事になります。

気持ち良くボールをヒットする為には打点の高さがとても重要です。

飛んで来るボールの放物線はどの辺りであなたの腰から膝の間の高さになるでしょう？

想像してみて、その場所に移動してみてください。

・では相手にもう一度、サービスラインを狙ってボールを打ってもらいましょう。

そして、実際にワンバウンドからツーバウンドの間の放物線が「あなたの腰から膝の高さを通過するか？」を確認します。

高さが違うようなら修正します。

さて、これで今、あなたはショートラリーを練習する為に必要なポジションに立っています。

多分、今まで、あなたが構えていた場所よりかなり後になっている事だと思えます。

でも、実はこの場所が、本来のポジションなのです。

これまではボールの弾み方を勘違いしていた為にポジションを間違っていたのです。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

もちろん、実際にボールを打ち合うと、相手のボールの深さはいつも変わります。

当然、サービスライン上にバウンドするボールばかりではありません。

その為に、あなたは相手のボールに集中し、前後に動く事でボールとの距離を調整する必要があります。

ですが、今いる位置を中心に相手のボールの深さに対応して前後に動きストロークします。

そうすると、あなたはストロークの為に必要な打点がはっきりと分かり、すぐにボールのコントロールが良くなります。

2. ボールへ集中する

では、次にボールへの集中の仕方をご説明します。

先ほど、「視覚的集中体験」をご紹介しました。

この時に視覚的集中体験をしていただいていると思います。

あの時の体験を思い出してください。

何かを考えると目は精度の高い情報をキャッチする事が出来なくなります。

つまり、ラリー中であれば、「ボールが飛んで来る速さや距離、弾みなどのボール情報を感じる事が出来なくなる」と言う事です。

その為に、ここで視覚的集中力を使います。

フォームや打ち方、グリップ、ボールのコントロール、回転をかける事など一切を忘れてください。

そうして、ただボールだけを注視します。

では、実際に相手と打ち合う時のポイントを説明します。

・ボールの回転やフェルトのケバケバが観えるくらい注意を向けてボールを観る

*実際には回転やケバケバが見えないかもしれませんが、それくらいボールに注意を向けてボールを観ましょう。

・あなたが打って相手の方へ飛んで行くボールを、特に集中して観る

*多くのプレーヤーは相手から飛んで来るボールには集中しようとはしますが、自分が打ったボールは集中して観ない物です。

「どこに飛んで行くかな？」

「あっ真ん中をはずした！」

「あっ間違った打ち方をした！」

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

などの反省をしてしまう為に、ほとんどの方がボールを集中して観ていません。ボールが飛んで行く結果や行方を見るのではなく、ボールその物に注意力を向けて観ます。

・ボールが相手のラケットに当たるところからビデオテープに撮るように観続ける

*自分が打って、相手の方へ飛んで行くボールを注視しているとやがて、そのボールは相手のラケットに吸い込まれていきます。

この時も相手の打ち方やラケット面、動き方などを観ずにただ、ボールだけを注視し続けます。

*相手のボールを読むために「相手のフォームやラケット面を見る」という考え方がありますが、これはお勧めしません。

雑念が生まれ、余計にボールへの集中力を下げてしまいます。

そして、結局はメンタルが不安定になります。

相手の動きやラケットに惑わされず、ボールに集中していると自然とボールへの反応が良くなり、読みも磨かれていきます。

3. 強さを感じる

「ポジション」と「ボールへの集中」を実践する事で、既に気持ち良くヒットし、ラリーが続くようになっている事と思います。

ですが、ここでよりボールのコントロールが良くなるようなアドバイスをします。

それは「強さを感じる」事です。

ボールの距離はラケットに当たった時の衝撃の強さと大きく関係しています。

ボールがラケットに強く当たると、ボールはたくさん飛びます。

逆に弱く当たると少ししか飛びません。

当たり前と言えれば当たり前の事です。

では、サービスライン上にボールをコントロールする為の強さはどれぐらいなのか？

この感覚を身につければ、あなたのコントロールは飛躍的に上達します。

では、その方法をご説明します。

*ちなみに、あなたがその感覚を身につけるには10分もあれば充分です。

逆に言えば、長い時間練習しているにも関わらず、ボールが飛んで行く距離がコントロールできないと言う事はボールへの集中力が低いとも言えます。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

・まず、ボールがラケットに当たった瞬間、「どれぐらいの強さだったのか？」を手の平に集中し、感じます。

・その時、あなたの打ったボールが「どこまで飛んで行ったか？」をしっかりと観ます。

*ボールがラケットに当たる強さを合わせようとする必要はありません。

ただ、ボールが当たった時の強さを、ただ感じ続けます。

強さを感じるだけで脳は自己修正能力を発揮し、自動的にボールを飛ばす距離をコントロールし始めます。

逆に自分で距離を合わせるように調整する事は脳にとっては雑念になり、自己修正能力を発揮する事ができません。

その為に中々ボールのコントロールが良くなりません。

以上の3つのポイントを順番に実践するだけで、ショートラリーは見違えるように上達します。

そして、ボールへの集中力を飛躍的に伸ばす事が出来ます。

後は、これをただ、継続します。

100回、200回、・・・1000回とノーマスでラリーを続ける回数を増やしてテニスボールへの集中が途切れないようにします。

以上がボールへの集中力を高める為の具体的な練習方法です。

今回は一番初歩となるショートラリーを紹介しましたが、ロングラリーやボレー&ストロークなど、同じ要領で練習を行ってください。

そして、ゲーム中でも、この練習を同じようにボールだけに集中してプレーします。

頭では何も考えず、ただボールに集中し、その瞬間、瞬間で、感じるままにプレーします。

終わってしまった過去は気にしないでください。

例えば、上手く出来なくても、反省する必要はありません。

逆に上手く出来ても、それを覚える必要はありません。

それよりも大切な事は良くても悪くても、とにかく、過去を気にしない事です。

また、未来の事は心配しないでください。

あなたが望むポジティブな未来をイメージする必要はありません。

もちろん、未来を不安に思う必要もありません。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

自信なんて、持つ必要もありません。

それよりも大切な事はとにかく未来を気にしない事です。

このように、過去や未来に意識を向けず、ただ「現在」だけに集中して試合をします。

以上がメンタルタフネスを身に着ける為の具体的な練習方法です。

本来は、このような練習を継続する事で誰もが、強いメンタルタフネスを身につける可能性を持っています。

ところが、残念ながら、実際はこれだけでは中々プレッシャーに強くなる事は難しいです。

実は、練習方法とは別の問題が存在するからです。

次章ではその問題についてお話しします。

・なぜ、プレッシャーに強くなれないのか？

メンタルタフネスを身につける練習はとてもシンプルで簡単です。

決して、難しい物ではありません。

「ボールへの集中力が高い状態を維持する練習をする」だけです。

ところが、現実には強いメンタルタフネスを身につけるのは簡単な事ではありません。

それには別の問題が存在するからです。

その問題とは、これまでの練習で身に付いてしまった間違っただけの条件反射です。

従来のテニスの指導法、上達法は技術や戦術に関する物がほとんどです。

テニススクールに通えば、ラケットの持ち方やボールの打ち方、身体の使い方を指導されます。

DVD、動画を見ても、トップスピンの打ち方やフットワークの使い方が紹介されています。

残念ながら、これらを意識して、繰り返し練習すると、技術的には多少上達する事が出来たとしても、ボール以外の物に集中してしまう癖が着いてしまします。

つまり、練習では出来るようになっても、大事な場面では「戦うか・逃げるか反応」を起こしてしまう条件反射が出来るという事です。

もっと簡単に言えば、「従来の指導法、上達法を実践しているとプレッシャー

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

に弱くなる癖が着く」と言う事です。

今、現在「プレッシャーに弱い・・・」と悩んでいる方は、ほぼ、間違いなくこの条件反射を持っています。

この条件反射によって、試合になると本来の実力を発揮する事が出来なくなっているのです。

ですが、もし、そうであっても安心してほしいと思います。

何度もお話ししているように、メンタルタフネスは素質や才能ではありません。後天的に身につけるスキルです。

繰り返し、練習をしているうちに段々とそのスキルを身につける事が出来ます。

ただ、現状の条件反射を新しい条件反射に切り替える必要があります。

これには多少時間が必要になります。

実はメンタルタフネスを身につけるのに、最も重要なポイントがここです。

以前の条件反射が新しい条件反射に切り替わるまで「ある程度の期間、しっかりと継続しなければならない」という事です。

つまり、新しい条件反射を作る事を習慣化する必要があるわけです。

ちなみに哲学者であり、心理学者でもあるウィリアム・ジェームスはこんな事を言っています。

心が変われば行動が変わる

行動が変われば習慣が変わる

習慣が変われば人格が変わる

人格が変われば運命が変わる

元巨人軍の松井秀喜氏はこの言葉を座右の銘にされているそうです。

未来は習慣によって作られます。

どんな未来も日々の継続から生まれるからです。

習慣は日々、無意識に継続されます。

その為に、良い習慣は知らない間に良い結果に導き、逆に悪い習慣は知らない間に悪い結果に導きます。

これはメンタルタフネスにも全く同じ事が言えます。

しなやかで強いメンタルタフネスを身につける為にはそれに必要な習慣を持つ

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

必要があります。

そして、その習慣を日々継続する事でメンタルタフネスは自動的に身につけて行きます。

逆に言えば、今メンタルで悩んでいる場合は「練習中の習慣に問題がある」とも言えます。

その場合、悩みを解消するにはまず、今持っている練習の習慣を変える事が必要になります。

では、次にメンタルが強くなる習慣とはどのような習慣か？

また、逆にメンタルが弱くなる習慣とはどのような習慣か？

その特徴と違いについてご説明していきます。

・メンタルが強くなる習慣とは

先ほどもお話ししたように、残念ながら、メンタルで悩む方は「メンタルが弱くなる習慣」を持っています。

これはボールへの集中力を高める習慣ではなく、ボール以外の雑念に意識が囚われる習慣です。

残念ながら世の中には「頭を使って、技術や戦術を練習すると上達する」と言う常識が存在します。

その為に無意識のうちにその習慣を持たされてしまっているのです。

あなたがここ一番で実力を発揮する強いメンタルタフネスを身につけるには、まずは、この習慣を変える事が必要です。

逆に言えば、今までと同じ習慣を持っている限りは、これから先も同じだという事です。

「頭を使って技術や戦術を練習をする習慣」から「頭を使わないでボールに集中する習慣」に変える事でこれまでとは全く違う過程を歩む事になります。

そして、その過程は強いメンタルタフネスを身につけた選手達が歩んだ道と同じです。

彼等はボールへの集中力を最大限に活用しています。

それが、常識的な習慣で練習を繰り返している人達とは全く違うパフォーマンスを発揮する理由です。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

彼等は大事な場面であれば、あるほど、技術や戦術ではなく、ボールに集中し、自分の身体を信じてプレーしています。

その瞬間、瞬間で身体が感じ、閃いた事に任せてプレーしているわけです。

逆に言えば「なぜ、そんなプレーをしたのか?」「どうやって、ボールを打ったのか?」を言葉で説明する事が出来ません。

「何も考えず、夢中でプレーした」と言うのが本当のところですよ。

このような抽象的なお話しをすると「そんないい加減な事ではメンタルは強くなるはずがない」と思われるかもしれません。

実際、私も以前はそう思っていましたから、その気持ちはとてもよく分かります。

ですが、「ボールへ集中する」とはそういう物ですよ。

「何も考えず、ただ、ボールに注意を向け続ける」

「そうする事で「戦うか・逃げるか反応」を起こさない」

これがプレッシャーを感じずにプレーする唯一の方法なんです。

・しなやかで強いメンタルタフネスを身につける 4つの習慣

しなやかで強いメンタルタフネスを身につけたい方にお勧めしたいのがこれから紹介する4つの習慣です。

既に「頭を使って技術を練習する習慣」を持ってしまった方も「頭を使わないでボールに集中する習慣」に切り替える事が出来ます。

ちなみに、この4つの習慣は一般的なテニスの常識とは真逆です。

ですが、一般的な常識とは真逆だからこそ、しなやかで強いメンタルタフネスを身につける事が出来ます。

繰り返し、実践する事で習慣化してください。

やがて、ここ一番で実力を発揮する事が出来るプレッシャーに強いプレーヤーに成長していく事が出来ます。

1. 思考ではなく、五感でプレーする習慣
2. 終わった事は良い事も悪い事もすぐに忘れる習慣
3. 自分の身体を信じ、任せてプレーする習慣
4. ただ、ひたむきにボールだけに集中し続ける習慣

では、具体的に上記の4つの習慣についてご説明していきます。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

1. 思考ではなく、五感でプレーする習慣

ボールへの集中力を高める為に最も大切な条件は思考を手放す事です。

ところが、一般的には「意識して練習しないと身に付かない」「考えて練習しないと上達しない」と言う常識があります。

その為に「思考しながらプレーする習慣」を無意識のうちに持っています。

この習慣を「五感でプレーする習慣」に変える事が必要です。

五感（視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚）は身体の意識である潜在意識が司っている為に思考とは相反する物です。

その為に、五感を使いプレーする事でボールへの集中力を高める事が出来ます。

テニスでは嗅覚、味覚は基本的に必要はありませんので、視覚、聴覚、触覚を磨く練習にフォーカスします。

そして、そのような練習を習慣化させます。

そうする事で、ボールを「観る力」「聴く力」「操る力」を磨きます。

これらの力を磨く事はボールへの集中力を高め、プレッシャーに強くなるだけではなく、テニスの技術的なレベルアップに非常に大きな影響を与えてくれます。

2. 終わった事は良い事も悪い事もすぐに忘れる習慣

以前、ロジャー・フェデラーのコーチをしていたポール・アナコンがフェデラーの強さの理由についてこんな事を言っています。

「ロジャーの最大の特徴はナダルのそれと全く同じである。ただし、二人は全く違う性格だけだね。

彼は良くも悪くもその瞬間の感情に流されない。

信じられないほど記憶が短いんだ。

一瞬前に何が起こったは関係ない。

ロジャーは信じられないような凄いショットを打つし、ミスもする。

でも、それを全く気にも留めない。

彼は感情に揺さぶられる事なく、ただ淡々と次のポイントをプレーする」

このようにポール・アナコンはフェデラーの記憶が短い事を称賛しています。つまり「良い事も悪い事も終わった事をすぐに忘れる所が素晴らしい」と言っているわけです。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

ですが、一般的な常識はどうでしょう？

「ミスしたショットは同じミスを繰り返さない為にその原因を覚える必要がある」

「良いショットは次も同じように繰り返す為にその理由を覚える必要がある」
こんな風に考えられています。

彼が称賛している内容とは真逆です。

では、一体なぜ、フェデラーは一般的な常識とは真逆の事をしているのか？
フェデラーが超一流の特別な選手だからでしょうか？

いいえ、違います。

考え方が逆です。

フェデラーは終わった事をすぐに忘れる事が出来たから超一流の選手になる事が出来たのです。

ポール・アナコーンも言っていますが、この特徴はフェデラーだけではなく、
ナダルを始め、一流選手の特徴です。
つまり、一流のメンタルを身につけるには終わった事は直ぐに忘れる習慣を持つ
必要があるわけです。

では、なぜ、終わった事は良い事も悪い事もすぐに忘れる必要があるのでしょうか？

それには明確な理由があります。

それは、良い事であっても、悪い事であっても、終わった事が頭に残っている
のは思考状態と同じだからです。

この状態ではボールへの集中力が低下し、メンタルが不安定になります。

さらに、感覚が研ぎ澄まされた状態でプレーする事も出来なくなります。

ところが、フェデラーは良い事も悪い事も直ぐに忘れて、ボールに集中する事が
出来ます。

これがポール・アナコーンがフェデラーを称賛している理由です。

とは言う物の、人間なら誰もが、終わった事は気になる物です。

また、これから起こる事も気になる物です。

だからこそ、良い結果であっても、悪い結果であっても、終わった事はすぐに
忘れ、これから起こる事を気にしない習慣を身につける練習が必要になります。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

この習慣こそがボールへの集中力を高め、強いメンタルタフネスを身につける源になります。

3. 自分の身体を信じ、任せてプレーする習慣

運動が不得意な人にはある特徴があります。

それは、自分の身体的能力を信じていない事です。

その為に、ついつい頭で命令し、身体をコントロールしようとします。

その様子は子供を信じられない親、部下を信じられない上司と良く似ています。

どんなに能力豊かな子供や部下であっても、最初から上手く出来る事は一つありません。

様々な失敗を経験する事で新しい事を学び、成長していきます。

ところが、子供や部下を信じられない親や上司は手をかけ、指導しないと「出来るようにならない」と思っています。

ですが、これは大きな勘違いです。

備わっている可能性と能力を信じ、手放すからこそ、成長する事が出来ます。

これと頭と身体の関係も全く同じです。

頭で考え、意識して身体を動かす事を止めます。

そして、身体が動きたいように自由にしてやります。

すると、身体はどんどんダイナミックに動き始めます。

もちろん、最初から、上手く出来る事はありません。

最初はミスを繰り返す事になるでしょう。

ですが、このミスこそが成長であり、運動能力を磨く為に必要な過程です。

運動能力を高め、高いパフォーマンスを身につける為にはまずは自分の身体を信じる事です。

そして、身体に任せて自由にプレーさせてやる事です。

その為にはまずは、最初は上手く出来ない身体を認め、許してやる必要があります。

そして、焦らず、見守りましょう。

自分の身体を信じられず、任せる事が出来なくなった時に運動能力はストップします。

そして、それ以上、高いパフォーマンスを発揮する事が出来なくなります。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

そんな時が来ないように、日々の練習で自分の身体を信じ、任せてプレーする習慣を作ります。

あなたの身体はあなたが考えている以上に素晴らしい能力を備えています。それは間違いが無い事実です。

その能力を引き出せれるかどうかはあなたの習慣次第です。

4. ただ、ひたむきにボールだけに集中し続けてプレーする習慣

再三お話ししているようにボールへの集中力を高め、強いメンタルタフネスを発揮するには思考を手放す必要があります。

つまり、「無心」の状態です。

頭や心が何事にも囚われず、ただ「無心」の状態。

このような状態でプレーする事を「ゾーン状態」または「フロー状態」と言います。

一流選手達がしばしば見せてくれる驚異的なパフォーマンスを発揮できる状態です。

ゾーン状態やフロー状態はある特定の人達だけに与えられた特別な能力ではありません。

私達人間、全ての人の備わっている能力です。

もちろん、この能力を発揮したからと言って「超一流選手と同じパフォーマンスが発揮できる」と言うわけではありません。

その人が普段発揮しているパフォーマンス以上の能力を発揮する事が出来ると言う事です。

初心者であれば、初心者以上のパフォーマンスを発揮し、上級者なら上級者以上のパフォーマンスを発揮する事が出来ると言うわけです。

ただ、この状態に入るには必要な条件を整える必要があります。

それは、テニスボールだけに「集中し続ける」と言う事です。

先ほどもお話ししたようにゾーン状態は集中力が非常に高まった状態です。

集中力は時間の経過とともにその力が高まってきます。

つまり、少し乱暴な例えをすると「1分集中する時」と「10分集中する時」ではその集中度に違いがあると言う事です。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

その為に、ただ「ボールに集中する」のではなく、「ボールに集中し続ける」事がとても重要になります。

これを日々の練習で習慣化します。

人の脳は同じ事を繰り返す事で条件反射を作る事が出来ます。

簡単に言えば、癖のような物です。

つまり、テニスをプレーする時には自動的にテニスボールにだけ集中する癖をつけるわけです。

こうした練習を繰り返しているとボールに集中する時間が段々長くなってきます。

その時間に伴い、より高い集中状態に入る事が出来るようになります。

そして、その高さに応じて、レベルの高いゾーン状態に近づいていく事が出来るようになります。

これはその為の習慣です。

・プレッシャーに強いプレーヤーに生まれ変わる為に

最初にお話ししたように練習自体はとてもシンプルで難しい物ではありません。

1. 五感でプレーする
2. 忘れる
3. 身体に任せる
4. 何も考えない

これだけです。

何も特別で難解な事ではありません。

トレーニング自体は誰もが実践する事が出来ます。

ただ、実際に強いメンタルタフネスを身につけるのは簡単ではありません。

理由はこれらを継続して実践する事が必要だからです。

メンタルタフネスは頭で理解すれば、発揮できるような物ではありません。

ある意味、筋肉トレーニングと似たところがあります。

いくら、動かす筋肉を頭で分かっていたとしても、日々継続してトレーニングしていなければ、強い筋力を発揮できないのと同じです。

継続してトレーニングしなければ、手に入れる事が出来ません。

ですが、逆に言えば、継続してトレーニングさえすれば、誰でも、強いメンタ

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

ルタフネスを身につける可能性があります。

腹筋も毎日、1回ずつ回数を増やして行けば、1年後には必ず、365回出来るようになります。

メンタルタフネスを身につけるのもこれと非常に良く似ています。

さて、ここから、あなたにお願いしたいのは、この4つの習慣を「ただ、ひたすら継続する事」です。

先ほどもお話ししたように、メンタルタフネスは「分かれば出来る」ような物ではありません。

実際に身に着けるには、継続し、習慣化するしか他に方法がありません。

ここから先は私にはどうする事も出来ません。

あなた自身で前に進んでください。

「継続は力なり」です。

継続は絶対に裏切る事はありません。

間違いなく、今までの自分とは違う自分に生まれ変わる事が出来ます。

自分を信じて、チャレンジしてください。

ただ、もし、「自分一人で継続するのは自信がない」と言う場合は、私と一緒に取り組みましょう。

その為に「フィーリングテニス メンタルトレーニング講座」をご用意しました。

⇒ <http://www.feel-tennis.org/mental-course.html>

こちらにお申込みいただければ、日々、メンタルトレーニングの為のメールをお送りして、継続的にフォローします。

実践してほしい事を定期的にお便りしますから、あなたはそのメールを利用して、日々、トレーニングを実践し、前に進んでください。

こうすれば、一日一日、着実に前に進む事が出来ます。

1人で継続するのは、難しくても、二人三脚で進むのは楽しい物ですよ。

私も楽しみにしています。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣 ・フィーリングテニスを実践していただいた方の感想

最後に、参考のために、フィーリングテニスを実践していただいた皆さんの感想を少しご紹介します。

読んでみてください。

何かヒントが見つかると思います。

T.Mさん テニス歴 13年 埼玉県

「フィーリングテニスをとて興味深く読ませていただきました。

今まで私は部活動等で、試合に勝てるよう自分自身、一生懸命練習をしてきました。

その結果、練習では、まわりも自分自身も納得いくような良い球を打てるのですが、試合になると全くそのような球は打てず、『練習』と『試合』ががらりと変わるプレーヤーでした。

社会人になりテニスとは疎遠になったのですが、数年前から再開し、趣味で楽しんでいました。

しかし物足りなくなり、やっぱり試合に出たいと思い、市民大会に申し込みました。

結果は相変わらずビビッてしまい、練習不足もあいまって、良いとこなく惨敗・・

悔しさと、「こんなもんだよな・・」というあきらめの思いとでテニスが嫌になりかけた頃、フィーリングテニスに出会いました。

内容はとても面白く、一気に読むのがもったいないくらいでした。

なんと、そこに書かれていたものは、テニスを上達するために自分がやってきたことが、一つもなかったのです（笑）。

目から鱗どころじゃありません。

ところが、全冊読み終えた後、気が付いたことがありました。

フィーリングテニスの考え方というのは、私はテニスには全く使っていませんでしたが、仕事面や普段の生活の時に時折使っていたのです。

なんとも以外でした。

それからは練習と試合の差があまりなくなり、無心で球を打つことができるようになりました。

コンスタントに結果が残せるようになってきて、この前の市民大会では初めて3位に入賞しトロフィーをもらいました。

とても嬉しかったです。

今では『練習』と『試合』は全く違うものだという真の意味も理解でき、『試合』では『練習』で打つ球をガンガン打っています！

そしていつかは県大会に行くぞ!!」

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

T.N さん

「こんばんは。

T.N と申します。

メルマガやフィーリングテニスを読んでから、ここ数年の伸び悩みが嘘のように消え、確実に上達しているのを実感しています。

ありがとうございました。

まず、ボールのスピードと回転を意識することで余計なプレッシャーを感じず集中することができるようになりました。

また、リターンとストローク、特にフォアハンドの威力・精度共に格段によくなりました。

試合中もイージーミスをすることも無く、チャンスボールもほとんど決められたので、夏に 6-1 で負けた相手に 8-0 で勝てました。」

T.I さん テニス歴 27 年 群馬県

「自分でのプレーは現在あまりせず、部活動の顧問としてテニスに関わっています。

フィーリングテニス メンタルトレーニングをもとに指導を始めました。

まだ練習を始めて 1 週間ですが、生徒の意識が日に日に変わっていくのが分かります。

本当に集中することを理解し、集中してプレーすることの大切さをわかってきたようです。」

H.Y さん

「戸村様

フィーリングテニス メンタルトレーニングの実践結果をご報告致します。

私はテニス歴は長いのですが、夢中になり出したのはこの 1~2 年程です。

その前までは、ほとんどプレーする頻度は少なくなっていました。

理由は、練習で気楽にプレーしているうちはいいのですが、ゲームになると途端にうまく行かず、かえってストレスになってしまい、ゲームするのを避けていました。

ここ数年は、他の人とプレーするのも避けて夫婦 2 人だけでテニスするようになっていました。

わりと楽しんでいましたが、それ程、上達しません。

そこで、1 年程前にフィーリングテニスに出会ってから、夫婦ともに、そのプレーに大きな変化がありました。

すると、お互いにとても上達したつもりになり、欲求が高くなってきました。

そこで、他の方とゲームする機会を作るようになりました。

ところがです。やはり、ゲームになるとダメです。

すぐ緊張してしまう性格では、ダメなのかなとあきらめかけていたところでし

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

た。

今年になって、この「フィーリングテニス メンタルトレーニング」のご案内を頂き早速試してみました。

「メンタルトレーニング」というと精神力を鍛えるようなイメージでいました。半信半疑でしたが、内容は全く異なるものでした。

「脳の使い方の問題」ということに、大変気が楽になりました。

今では、フィーリングテニスに初めて出会ったとき以上にとても可能性を感じてしまっています。

フォームやボールの行先を気にするのは、プレーの前後だけ。

プレーの直前は、1点凝視等で集中。

プレー中は、無意識。

ひたすらこれを実践しています。

実は、フィーリングテニスに初めて出会ったときは、プレー中にわりと高い集中状態が維持できていたつもりでした。

他の方とゲームをやるようになったら、いろいろ気にしてしまい、実はボールが見えていなかったようです。

そのうち、段々、プレー時に集中するコツが掴めたような感じです。

すると、ボールがいとおいしいというか、我を忘れていたといった感じです。

今では、プレーの内容や結果より、プレー後、プレー中の集中状態を思い出して楽しんでいきます。

無心でボールを打っている不思議な感覚になる頻度が多くなってきたような感じでした。

その感覚が病み付きになってしまいそうです。

最後にとても残念なことは、20～30年前に出会いたかったです。

もしかしたら、プロになっていたかも・・・。

少し、言いすぎですかね。」

M.Uさん テニス歴7年 京都府

「こんばんは、Uです。

フィーリングテニスメンタルトレーニング法の実践を報告します。

ちょうど日曜日に草トーがあったので、到着してから一気に読み上げました。

そして可能な限り、実践してみました。

ちなみに概論編があったので、体系的に理解するのに非常に役立ちました。

実は以前から克服したい課題があって、フォアのチャンスボールの強打が時間

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

的に余裕があるほど、しっかり打てないことが多くて（ゴルフでいうところのイップスのような感じです）、

いくつかのメンタルトレーニング法を試してみたのですが、自分を信じてプレイして、プレッシャーに打ち勝つとか、どんなネガティブな考えが起こってもプラスな言葉に置き換えて考えると、何か一段階飛ばしているような、あるいはそれが出来たら苦労しないよなって感じでじっくりこなかったのですが、集中することだけに注意を向けたところ、その状態の深度が深いほど、その他のいろいろなことと同様にプレッシャーそのもの自体が全くどうでもよくなってきて、本当の意味でテニスのプレイに没頭することが出来ました。

遅くなりましたけど、実践した試合での成果は2回戦突破でした。

けれども試合結果より内容が自分的には非常に充実していて、お蔭様で大変有意義な一日となりました。

オリックス時代のイチローが、とある試合でセカンドゴロを打って「アウトになったのだけど、恐らく観客の誰もが気づいていないと思うけど、自分はそのときのバッティングの感覚というものが分かって、飛び跳ねたいほどうれしかった」

と言っていたのを思い出しましたが、自分も正にそんな感じで結果は全く入賞でもなんでもなかったのですが、練習の時にたまにある非常に高いパフォーマンスが初めて試合で出すことが出来ました。

一番の目的はフォアのイップスの克服だったのですが、自分のテニスに対するモチベーションは競技テニスの中で勝利することだと思っていたのですが、そうではなくてその深層で自分がテニスというものを本当に理解したいという思いのほうが強いということに気付いて大変興味深かったです。

最近、自分の目指していたものがフィーリングテニスの手助けがあって、うまく花開いてきたような感じで、自分でいうのもなんですが、テニスのステージが上がった気がします。

それによって、またいろんな違った疑問が生まれてきたのですが、またご教授いただければ幸いです。

長文失礼しました。

また、質問メールをすると思いますが、よろしくお願いします。」

・終わりに

メンタルタフネスは、本来、誰もが備えている能力です。

必要なトレーニングを継続すれば、必ず身に着ける事が出来ます。

この世の中には必ず、原因と結果の法則が成り立っています。

その為に、日々、どんな習慣を繰り返すかで未来が決まります。

プレッシャーに強くなるのも、弱くなるのも習慣次第です。

しなやかで強いメンタルタフネスを手に入れる 4つの習慣

私はテニスコーチを始めて約5年間、先輩コーチやコーチング研修などの内容に従い、常識的な指導法でレッスンを行っていました。

ところが、その方法には、メンタルタフネスを始めとする数多くの問題がある事に気づきました。

私はそれに違和感を感じ、指導方法を模索しました。

そして、大脳生理学を応用した指導方法を開発しました。

実際にこの方法に変えて、生徒さん達は劇的に変化してくれます。

メンタルタフネスはもちろん、技術も驚くほどの速度で身に着けてくれます。

その結果から、この方法には無限の可能性を感じています。

私自身、選手の頃はメンタルが不安定で本当に悩みました。

いろんな方法を探し、実践してみましたが、結局思うような結果が出ませんでした。

もし、その頃にこの方法に出会う事が出来たなら・・・

私の選手時代も大きく変わったと思います。

正直なところ、この方法に一番出会いたかったのは私かもしれません。

時間は有限です。

このレポートがあなたにも効果があるなら、少しでも早く実践してみたいと思います。

そして、これからのテニス人生にお役立てください。

少しでもあなたの悩みを解消するお手伝いが出来れば、これほど幸せな事はありません。

長文、最後まで、お読みいただき本当にありがとうございました。

いつか、どこか、テニスコートでも、あなたとお会いできる事を楽しみにしています。

フィーリングテニス

戸村基貴

「フィーリングテニス メンタルトレーニング講座」

⇒ <http://www.feel-tennis.org/mental-course.html>