

# 『プレッシャーを味方にする5つの秘策』

プレッシャーは、スポーツ選手にとって非常に大きな課題です。

プレッシャーがかかると、不安や緊張感が高まり、パフォーマンスが低下してしまうことがあります。

しかし、プレッシャーを味方にする事ができれば、パフォーマンスを向上させることができます。

以下では、プレッシャーを味方にするための秘策について解説します。

## 1. 練習でのプレッシャーを上げる

プレッシャーは、試合でのみ感じるものではなく、練習でも感じるすることができます。練習中にプレッシャーを上げることで、試合でのプレッシャーに慣れることができます。

例えば、野球での打撃練習の際は、大事な試合で1点差で負けており、最終回ツーアウト満塁の場面を想定して打席に入ります。守備練習の際は、1点差で勝っている場面で、自分のところに打球が飛んできたと想定して行います。

練習でいろいろな場面、状況を想定し、プレッシャーをかけて徹底的に準備をします。練習だからこそ、あえて自分にプレッシャーをかけて厳しい状況を作り出すことで、試合ではどんな状況でも冷静に対応でき、本来の力を発揮することが可能になります。

## 2. 緊張感を緩和するために深呼吸と首・肩回しを行う

緊張が高まると、呼吸が浅くなりがちです。肩や胸で呼吸をする傾向があり、首や肩周りの筋肉が過剰に緊張します。

お腹を膨らますように大きくゆっくりと呼吸することで、緊張感を緩和することができます。体内の酸素量が増え、筋肉の緊張を緩和させることができます。

また、首や肩甲骨周りをゆっくり大きく回すことで、筋肉がほぐれてリラックスできるようになります。

## 3. ポジティブな思考を持つ

プレッシャーがかかると、ネガティブな思考に陥りがちです。しかし、ポジティブな思考を持つことで、プレッシャーを味方にすることができます。

例えば、「今日は調子いい！」「とにかく全力を出し切ろう！」「このプレッシャーは自分に味方しているぞ。楽しんでいこう！」というポジティブな言葉を使うと、自然にリラックスできるようになります。

結果だけにこだわらずに、自分の力を信じ切る気持ちが大切です。

## 4. 試合前に十分な睡眠をとる

十分な睡眠をとることで、疲労を回復し、体調を整えることができます。逆に、睡眠不足に陥るとプレッシャーを感じやすくなります。

試合前は興奮して睡眠不足になりがちです。お風呂に浸かりリラックスし、布団に入る90分前までにはお風呂から上がり、入眠しやすい環境を整えることで、しっかりと睡眠をとることができます。

## 5. 誰かに話す

プレッシャーを感じると、一人で抱え込んでしまいがちですが、周りの人に相談することで、心が軽くなることがあります。相談相手からアドバイス等を得なくてもいいのです。聞いてもらうだけでいいのです。

「プレッシャーを感じている」ということを自分自身で認めて、それを人に話すこと自体が、何よりも大切な行動です。

以上の5つの秘策を実践することで、プレッシャーに負けずにストレスを味方にして、本来の能力を発揮することができます。自分に合ったものから始め、徐々に実践するようにしましょう。

また、継続的な努力が必要であることを忘れずに、日々の生活の中で意識して取り入れていくことが大切です。