

ゾーンに入る

福島支部中体連総合大会が終わりました。出場した選手の皆さんにとって、どんな大会になったのでしょうか。県北地区大会に勝ち進んだ選手の皆さんは、さらにいい練習と準備をして、6月20日（火）に臨（のぞ）んでください。

試合をした選手の皆さんは、自分の力を出すことができましたか。これが、なかなかむずかしいのです。その一方で、何だか調子がいい、やることが決まる、ときには実力以上の力を出すことができる試合もあります。

「ゾーンに入る」という言葉があります。ゾーンとは、究極（きゅうきょく）の集中状態で、最高のパフォーマンスを発揮（はっき）できる状況のことです。自分の能力以上の力が出ることもあります。集中力が非常に高まり、予想以上の結果を出すことが可能になります。

大会では、ゾーンに入ればいいわけですが、そう簡単なことではありません。人間は、集中できないようにできています。気が散りやすく、集中状態をつくれず、持続させることができません。人間には、気が散るという習性（しゅうせい）があるのです。プロのアスリートでもゾーンに入ることはむずかしいと言われていています。確実にゾーンに入る方法があるわけではありません。

それでも、多くの選手が、メンタルトレーニングやルーティーンにより、ゾーンに入りやすくしようと努力しています。皆さんは、どうですか。集中するために、何か心がけていることはありますか。

これは、スポーツに限ったことではありません。吹奏楽部のコンクールや合唱コンクールでも同じことではないでしょうか。集中とは、目の前のことだけを考えることです。ところが、実際には、いろいろなことが気になります。それを乗り越えて、集中できたときに、いい試合やいい演奏ができるのではないのでしょうか。

私の経験では、自分の力以上のものを出すことができた試合は、ほとんどありません。その多くは、自分の力の5割から6割だったように思います。7割出せればいいほうです。7割しか出せないからこそ、練習を重ねて力をつけるしかないのです。

ゾーンに入った経験があるのかと言ったら、あります。その試合では、なぜだかわかりませんが、やることがうまくいくのです。いつもの自分よりも上でした。そのときは、勝ちたい気持ちはありましたが、いい試合をしよう、自分のベストを尽くそうと考えていました。その結果、ずっと集中していました。相手は、格上のたぶん勝てないだろうという選手です。相手に向かっていく気持ちで試合をしていたら、あれよあれよという間に、勝ってしまいました。

今思うと、自分はチームの主将で、相手が強いとはいえ、恥ずかしい試合はできないという責任感が、ゾーンに入ることができた原因のように思えます。ゾーンとは、特別な精神状態であることは確かです。