第１０回　令和７年４月２５日（金）

「チャンスで決められない人の思考。」

「ここでシュートを決めれば試合に勝てる。」という場面でミスをしてしまう人いますよね。私の好きな中日ドラゴンズはチャンスでことごとく打てません。

「歩こう」と思ったとき、まず右足を出して、次に左足･･･なんて考えませんよね。頭の中に「歩く」イメージができていて、自然と体がそれに反応しています。

決定的なチャンスでミスをする原因はいくつかありますが、一つはこの「イメージ」。ミスをしてしまう人の頭の中には「失敗したらどうしよう」＝「失敗したときのイメージ」が浮かんでいます。

体は見事にそのイメージ通りに反応します。サッカーでシュートをとんでもない方向に蹴ったりするのも、瞬間的に失敗したときのイメージで頭がいっぱいになったからでしょう。

こんなとき大仕事をやってのけるのは得てして「あまり何も考えていない人」。私のチームでも決定的な逆転シュートなどを決めるプレイヤーはだいたい図太くてプラス思考の人間でした。

それではマイナス思考の人はダメなのか。そうではありません。マイナス思考の人は１試合通して「ここが危ない」とか、最悪の想定ができるのでリスクマネジメントが得意です。

どんな場面でも油断しません。指導者にマイナス思考の人が多いのもこのためです。

マイナス思考の人は頭を使わなくても体が自然に動くように反復をすることが有効です。

バスケのフリースローでは、ラインより近い位置で正しいフォームで成功体験を重ねると効果的です。

たまにチャンスで「自分に回せ」と考える人もいます。自分が失敗することなんてみじんも考えない人。長嶋茂雄とか、本田圭佑とか。こういう人はスーパースターです。（笑）

もう一つの原因はジャングルでライオンに遭ってしまった時の反応。俗にいう「固まる」です。人間は驚くと動けなくなります。これは身体反応なので克服するには練習中から同じような負荷をかけること。勝ったり負けたりのチームとたくさんゲームをこなすことなどが有効です。

最後に周囲はトライに対して失敗を責めないこと。チャレンジを褒めてあげてください。