



呼吸を使う＊ルーティン プレ・パフォーマンス・ルーティン

大観衆が見守る中、おもむろにバットの先を空に向け、右肩のユニフォームをつまみゆったりとひと呼吸、目はバットとスコアボードにある自分の名前と一致させ見つめます。袖をつまみひと呼吸し無駄な緊張を解いて構えます。イチロー選手はワンプレー・ワンプレー、一球一球同じ手順を崩しません。これはボックスに入って打撃まで同じリズム、同じテンポでプレーに入っていくための儀式、**プレ・パフォーマンス・ルーティン**といいます。

大リーガー・イチロー選手おなじみのスタイルですが、このバッターボックスでの動作は、わずかな変化はあるけれども、日本にいるときから大リーグでプレーする今も大きな変化はありません。

大リーガーはこのイチローのバッティングを見て、「かっこいい！」と言います。

大リーガーでさえ賞賛するイチロー選手のプレースタイルですが、バッティングに入る前のこの動作にはどういう意味があるのでしょうか。

イチロー選手自身がいます。「**バッティングに集中するだめだよ!**」と。

スポーツも視点をちょっと変えてみると大変面白いためなります。自分がやっているスポーツと結びつけて考えてみれば、なおいっそう面白く感じられるでしょう。

テーマである「**ルーティン (routine)**」とは、一般的には**あらかじめ決められた動作、手順、段取りなど一連の動きをいいます。**

複雑化し繁雑化したビジネスの世界では、時間の管理や作業の効率化、作業のマニュアル化を進めるために仕事をルーティン化、システム化をして業績を上げている企業も多くなってきています。また、以前の小誌「調身・調息・調心」で紹介しましたが、グーグルをはじめ多くの先端の企業がマインドフルネス瞑想なども取り入れ、業績を伸ばしています。

スポーツにおけるルーティン

スポーツにおけるルーティンは、日本ではかつてイチロー選手のバットを立てるスタイルで有名になりました。ルーティンについて知っている人は、『あー、あのバットを立てるヤツ!』と仕草を加えて見せてくれました。しかしイチロー選手のそのルーティンも月日が経つごとにブームは去っていきました。

そのルーティンが、再び脚光を浴びたのがつい2、3年前、**ラグビーの五郎丸歩選手の活躍**によって再び火がつけました。W杯で2度優勝の南アフリカの強豪に金星を挙げたことにあります。キック前の五郎丸選手のルーティンについて、日本ラグビー男子代表のメンタルコーチ荒木香織さんのブログによると、五郎丸選手のキック前の有名になった「ポーズ」は、小誌のサブタイトルでもある『**プレ・パフォーマンス・ルーティン**』だといいます。

ルーティンに興味のある方、五郎丸の「お祈りポーズ」「五郎丸ポーズ」と命名されているあのポーズには全く意味はないといいます。あのポーズをしても精神統一はできないしキックは成功しないといえます。**五郎丸選手のプレ・パフォーマンス・ルーティンは、パフォーマンス直前に行うルーティン**です。五郎丸選手の場合はペナルティーキックやコンバージョンキックの前に行います。

荒木さんは続けます。

基本的にプレ・パフォーマンス・ルーティンは、1. 止まっているボールへアプローチすること。2. 制限時間がなく自分で時間をコントロールできること。などの条件のもとに行います。

そのほかの例として、バレーボールのサーブ、ゴルフのファーストショットなどです。

そしてその効果は大きく4つあるといいます。

1. 何度も同じ動作を練習することによって、それに続くプレー、キックをスムーズに行うことができる。
2. 動作に集中することによって外的な障害——歓声・相手の動きなど——及び内的な不安や心配な障害を取り除くことができる。
3. 動作をおこなうことによりストレスの軽減につながる。

4. 動作を通じて、それに続くプレーのリハーサルをするため、プレーの修正をすることができる。といいます。

五郎丸選手は海外のチームに 2 季在籍し帰国しました。五郎丸選手の例のゴールキックの前の両手を合わせて拝むようなポーズはやめていました。五郎丸選手のキックのポーズの変更について、「僕にとってはそんな重要な部分ではない」といいました。さて、少し混乱してきたかも知れません。実は大切なことを示唆しています。

五郎丸選手の例のポーズは彼が早稲田大学時代、イングランドの名プレーヤー、ジョニー・ウィルキンソン選手が早稲田に来ていたときに憧れたものであり、それをモデルにした例のポーズだったのです。あのポーズを省略した理由は、「僕にとって重要なのは腰の移動にあったのです！」といい、その腰の移動の感覚は変えていない」といいます。

つまり、プレーヤーそれぞれが大切にしているメンタル面の強化は、メンタルトレーニングの基盤ともなる呼吸法、そして目標設定、リラクゼーション諸法、イメージトレーニング、セルフトークなどがバックボーンを大切にし、それに基づいてルーティンに使っているのです。

小誌、「調身・調息・調心・呼吸をルーティンに使う」、の中でイチロー選手、テニスプレーヤーの杉山愛選手の「ルーティン・ワーク」を詳しく紹介しておきましたのでぜひお読みください。

そしてスポーツ心理をバックボーンに使うこと、プレ・パフォーマンス・ルーティンにとりわけ丹田呼吸法の吐く息を必ず使うことの大切さなどを知り感じてください。大きな心理的武器をパフォーマンスに得ることになるのです。

五郎丸選手の プレ・パフォーマンス・ルーティン

- ・蹴る前にしゃがみ、ゴールポストを見る。ボールを 2 回回してキックテイクにボールを立てる。
- ・立ち上がってボールの位置を確かめながら後ろへ 3 歩、左に 2 歩。立ち位置はボールに対してゴールポストとの直線から左に 45 度の入っている位置。
- ・右腕を肘まで脇につけ、手のひら前を押し出すように動かし、体重を動かすことを意識する。
- ・両手を合わせ、中腰になって体の力を中心に集める。
- ・体重移動して 8 歩でキック。



五郎丸選手のモデルとなったウィルキンソン選手



五郎丸選手のポーズ
以前 現在

日本人が持つ「コツコツ」型のメンタリティーはルーティンの実践に適している

選手がヒットを打ち続けられるのはそれは日本人が持つ習慣力であるという。イチロー選手のバッティングのプレ・パフォーマンス・ルーティンを賞賛する大リーガーではあるが、イチロー選手の真似をしても 2、3 回でやめてしまう選手が多いといいます。自ら自分に習慣をコツコツと続けることの得意な職人気質とも言える日本人のメンタリティーは、「ルーティン・ワーク」を実践するに適しているといわれています。

世界のトップアスリートたちは、「ルーティン・ワーク」「プレ・パフォーマンス・ルーティン」をしっかり工夫し、自分自身のプレーに集中するためにつかっていることの意義を知っていただきたいと、切に思います。

トップアスリートが実践しているプレ・パフォーマンス・ルーティン

プレ・パフォーマンス・ルーティンは、プレー直前のルーティンです。前述しましたが単に一流選手のルーティンを真似るだけではなく、バックボーンとしてのスポーツ心理の知識は知っておいてください。とくに呼吸法などリラクゼーション法は普段から使っておくことで、さらに効果が高くなることを再確認してください。呼吸法は、緊張とリラックスの最適なコントロール法だと再確認することが大切です。

決められた動作、手順、段取りなど一連の動きを習慣化することによって、調子がいいときも悪いときも、同じような感覚でプレーに臨むことができます。メンタル面の浮き沈みが少なく、コンスタントに結果を残すことができます。また集中力を自然と高める方法を体に染みつくことができるようになります。

プレ・パフォーマンス・ルーティン使う場合、より効果的なのは、呼吸であること実感してください。

トップアスリートのプレ・パフォーマンス・ルーティン

トップアスリートの実践例を紹介していきますが、どこで呼吸を使っているのか気づいてください。呼

吸の大切さを実感することでしょう。

イチロー選手

まず、ベンチから出るとバットを使ってストレッチを行いません。次に肩入を左→右→左→右と行い、ウェイティングサークルでは素振りを行ない、バットで右足そして左足の踵の土を落とし、左足でボックスの土をならして重心置き、そして右足で土をならし両足に重心を落とし両足で立つ。身体を整えて立ち、大きくバットを回して構える。バットは立てて、イチロー選手の名前とバットを合わせ見る。そして右袖をつまんで「フーツ」息を吐きます。そして再度大きく回して構えます。



事実、ボックスでバットを立てる動作について聞かれたイチロー選手は、自身の言葉で「集中のためにやっているんだよ」と答えています。

元大リーガー、投手長谷川滋利投手

マリナーズの長谷川滋利投手はメンタルトレーニングの実践者です。アナハイム・エンジェルス of スポーツ心理学インストラクターであり、『大リーグのメンタルトレーニング』の著者でもあるケン・ラビザ氏に指導を受けた長谷川投手は、投球前のルーティンとして、ひと呼吸し、捕手のサインを見て、もう一度呼吸をして、セルフトークをしてボールを投げています。



『大リーグのメンタルトレーニング』の著者ケン・ラビザと共に*勝木

一球ごとにそれを行ない、ときに投球ミスをしてしまった場合には、センターポールのフラッグ（旗）をジッと見て気持ちを切り替えることをしています。これはポスト・パフォーマンス・ルーティンと言われるものです。



ケン・ラビザに指導を受けたマリナーズの長谷川滋利投手

このルーティンは、ミスをしてしまったという不安感や喪失感もきっぱりとぬぐいさって気持ちを切り換えるためのルーティンです。

大魔神・佐々木主浩投手

同じくマリナーズでプレーし、横浜ベイスターズに帰ってきた大魔神・佐々木主浩投手は、横浜での試合では必ず同じ車で、同じ道を横浜スタジアムまで通って、スタジアムに入ると食堂でプリンを食べます。

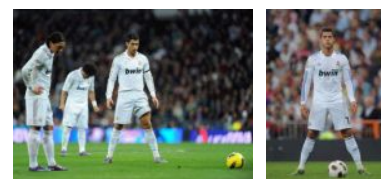
投球前はブルペンで20球を投げていったん控え室でリラクゼーションを行なう。

出番直前には10球を投げ、最後の1球はフォークと決めていました。佐々木投手は「僕は不器用だから、いつも同じことをすると落ち着くんですよ」とNHKの特集番組で語っていました。

クリスティアーノ・ロナウド（サッカー）

C・ロナウドはフリーキックの前に必ず次の動作を行う。

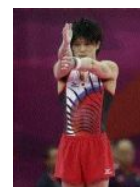
- ①ボールを置いたら右足から大きく5歩下がる。
- ②5歩目の右足を軸に、左足を肩幅と同じくらいに広げる。
- ③『いわゆる仁王立ち』になる。
- ④その場で大きく目を開いてジッと見つめ、ひと息を吐いて集中します。（上右）



内村航平選手（体操）

体操の内村航平選手は跳馬の前に両手を前に伸ばすルーティン。（写真右）

身体軸と中心をしっかりとっているのでしょうか。今日現在（2018/1）ケガから復帰を目指している内村航平選手です。完璧なまで一のパフォーマンス確保ですね。頑張ってください。



羽生結弦選手（フィギュアスケート）

そして、フィギュアスケートの羽生結弦選手は、能の野村萬斎師のところで**中心軸**を極めようとしてしました。**中心軸**にブレがあることに気づきました。そして野村萬斎師から身体の**中心軸を得ることを極めた**ようです。羽生結弦選手も高回転の中での高いパフォーマンスの維持ともなれば大変なようです。羽生選手も現在



怪我からの復帰に腐心しているようです。慌てずゆっくりと平昌オリンピックを迎えてください。

チームメンバーとしてのルーティンについて バレーボールの木村沙織選手のエピソード

を小松成美さんのインタビューから紹介しましょう。

チームスポーツでは、すぐにチームの流れを変えていかないと、負け試合で終わってしまうことがあります。しかし、2010年バレーボール世界選手権での日本女子バレーは32年ぶりに銅メダルを獲得したのです。私が好きな日本のノンフィクション作家・小松成美さんのインタビューから、その勝利の秘密を知ってみましょう。

世界選手権の銅メダル獲得のチームの雰囲気は、全員が心が一体となったチームだったといいます。

なぜここで木村選手のエピソードを取り上げたのでしょうか。木村選手は自分がミスをしたとき「どうしよう、どうしよう」と考えている間にサーブを打たれて連続失点ということがよくあった！といいます。

その原因は、「1セットごとに気持を切り換えようとする余り、逆にプレーごとの気持の切り換えができなかった」のです。人は、悩みから離れようと思えば思うほど逆に深くなっていくものなのです。

そこで眞鍋政義監督にも相談し指導してもらったのです。眞鍋監督からは**集中のためのルーティン作ることを指導されたのです。そのためには何か一つ決まりごとを行うことで気持をリセットしなさい。**ということでした。さすが全日本女子バレーの監督さんですね。適切なアドバイスをされています。私はつつい周囲のチームスポーツの監督さん、指導者、コーチンの方々はどうなんだろうと思いを巡らせてしまいます。**地味ではあるが適切なアドバイスをできるのが監督さんでありスタッフなんです。**

木村選手は、監督さんの「サーブカットの前に、必ず両腕を前に出してレシーブのポーズを確認したんです。」「私自身、この動きを毎回することで、気持のスイッチが切り替わるのかと驚きました。このアクション一つで、私自身が試合中でも平常心を保ち、プレーできたことは確かです。もちろん、後で考えれば、反省点はたくさんあるんですよ。でも、**その場は、ミスをした衝撃やネガティブな感情に惑わされることがなくなった。その意味では、一歩前進したかなと思っています。**



木村沙織選手

レッドソックス守護神・上原浩治投手（38）のエピソード。 上原投手は出番を待つブルペンでの3つのルーティンを持っている

かつて上原投手（当時読売ジャイアンツ）のピッチングの威力は2度呼吸にあると紹介されていました。呼吸に興味を持っていた私は何回も何回も録画を見ていました。

さて、2017現在上原投手はフリーエージェントですが活躍を期待されている投手です。

さて、上原投手の好成績はもちろん、**抜群の制球力があるからこそですが、ブルペンや登板前に行うルーティンも関係している**といいます。

例えばマウンドの土の部分に足を踏み入れる時は右足から、打席に入る時は必ず左足から、などといった決まり事を持つ野球選手は少なくありません。しかし**上原投手は登板を待つブルペンで3つのルーティンを持っているというのです。**

「ルーティンはある程度決まっている。なんかそれをやらないと落ち書かないってのもあるんでね。試合で5回が終わってゼリーを食べ、7回くらいにチューブのゼリーを補給するんですが、これはもう何年もやっていますよ。あとはストレッチ。いつでもスタートできるように、準備をしておかないといけないですからね。」

米国ではメジャーはもちろん、リトルリーグできえも試合中に乾燥させたひまわりの種や、カボチャの種を食べる習慣があるのですが、上原投手は「あまり食べない」そうです。その代わりに、「ブルペンでは5回まではリラックスしたいので、落ち着かせるためにもガムを一日噛んでいますね。投げる特には噛まないけれど、ゼリー補給やストレッチ運動と並び、これもルーティンとなっているのです。

もちろん、試合展開によっては登板がない日もあるけれど、上原投手は毎試合、決まり事を繰り返しているということです。

「試合前の食事などにもルーティンはあるのか？」との問いには、特にこだわりはなくて、何回かを必



す食べるということは決めていないが、おなかがいっぱいにならないように気を使っている。おなかいっぱいになると身体が動きにくくなるし眠たくなるので……と。

上原投手はルーティンを持つことについて次のように考えている

「ブルペン投手の場合、球場に入りしてから登板が来るまで7～9時間を要する。延長戦やダブルヘッダー第2試合に登板する場合はさらに間隔が空く。登板までの時間をどう過ごすかが重要なのだ。」

「ルーティンはある方がいいと思う。でも、ありすぎると、やらなかったらダメなんじゃないかって、マイナス思考になることもあるかもしれないので、苦にならないルーティンを持つことが重要だと思う。ボクの場合は、ゼリーを食べたり、準備体操をすとか、ブルペンでは3つくらいやってますからね」

上原投手には、マウンドで第1球を投げるまでのルーティンもある。ブルペンから小走りでマウンドに到着すると、まず、マウンド後方の芝生のところから捕手に向かって1球だけ投げるのだ。その距離、およそ21メートル。このルーティンは3年ほど前から行っている。上原投手は、「あれはね」と少しだけ笑みを見せるとこう解説してくれた。

「ちょっと最初に遠めに投げて、距離感が違いなくと思わせておいてマウンドに上がったなら近く感じるのですね。そういう心理的なものですよ（バッテリー間は18.44メートル）。まあ、いほど重要視しているわけじゃないですけど、あれもルーティンの一つにはなっていますよね」。

そんな上原投手の肩をつくる早さには目を見張るものがある。「もともと肩をつくるのに時間はかからない方だ」と話すが、メジャー移籍してから「さらに早くなったと思いますね。10球あればオクケーです」と。スピードアップしていることを自覚しているのは事実。フェンウェイ・パーク球場の記者席から、ブルペンの上原投手を観察すると確かに10球だった。

だが、ブルペンで状態を100%まで上げるわけではない。「結局、マウンドに上がってから（投球練習で）8球投げられるわけだから、その8球を大事にしないとイケない。いくらブルペンで100%の力を出してもね。ボクの場合、ブルペンは7割、8割で良くて、最後の10%に向けてはマウンドでの8球でという考えやから、マウンドの投球練習で適当に投げているようではだめですからね。あとは、競合前のキャッチボールとかでしっかり準備しておけば大丈夫。ブルペンに入ったら、最後の仕上げじゃないですけどね。いくら準備しても投げないことだって結構ある。それを162試合やらないとイケないんです。」

マウンドで見せる素晴らしいパフォーマンスを一日のルーティンが支えているのです。

メジャーでの活躍は、コツコツと積み重ねてきたことが花開いたといえます。それは地味な投球のためのルーティンが続けているから……。

ルーティンとは、心を安定させ集中に向かう習慣



私は、一昨年まで文科省の運動部活動指導の工夫・改善事業で講習に参加していました。卓球などデジタルタイマーを使っているチームの生徒たちにアドバイスしました。

「タイマーが鳴ったら練習をストップして次の合図まで待っているんだよね。」「ルーティンって言葉を知ってる？」……「知ってるの！すごい！」。「ではねー、練習開始の合図になる前に肩をほぐしたりステップを踏んだりして、フーッとひと息吐いて準備をしたら！」とアドバイスをしました。

結果は、どうだったのでしょうか。

タイマーが鳴ったら、生徒たちはボールを打ち始めました。ボールに勢いもあり、ネットぎりぎりのボールを打ちはじめました。そして、どのテーブルからも笑顔がはじめ、動きにも張りが出てきたのです。

生徒たちに「ルーティン」の体験をしてもらいました。楽しそうな練習になりました。

コーチングとは、選手に感じ気づかせ行動に移してもらうことですね。声を荒げたり、教え込むことが指導であると勘違いしないでくださいね。

