

試合に向けた自信の高め方

【自信とは】

「自信を持って戦え！」試合前、試合中に指導者や保護者の方からこのような言葉かけをされたことがありますか？では、どのように自信を持って戦えばよいのでしょうか？

自信とは「自分の能力や価値を確信していること」(新村, 1998)とされています。徳永(2005)は、試合に向けた自信が構成されていく過程を図1のように整理しました。この図が示すよう、自信とは「自信を持って！」と言われたからといって持てるものではありません。日頃からの練習や日常生活での取り組みが自信へと繋がっていきます。

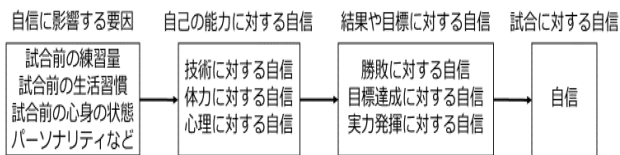


図1 試合に対する自信の構成要因 (徳永, 2005)

【自信の2つの種類】

自信を高めるためには、2種類の自信の違いについて知ることが重要です(図2)。結果予期の自信は「結果を得られた自分に対する自信」(田中ウルヴェ, 2022)とされ、大会での勝利や成功体験などによって培われます。対して、効力予期の自信は、自分ができたことや継続してきたことなど、行動の過程で得られる自信です。つまり、結果を得られるまで(または得られなくても)の過程で「努力」してきた自分に対する自信ともいえます。そのため大会に向けては、自分ができたこと、やってきたことに目を向けることで日頃から培うことができる効力予期の自信を高めていくことが有効であると考えられます。

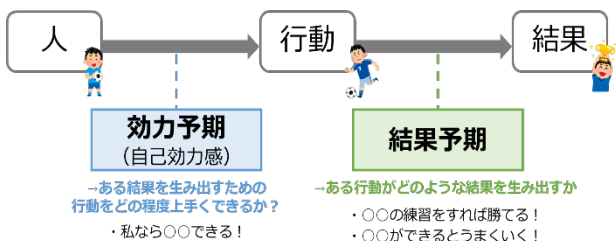


図2 自信の種類 (Bandura, 1977;一部加筆)

【効力予期の自信の高め方】

Bandura(1977)は効力予期の自信を高めるために必要な4つの情報源を挙げました(図3)。自信を高めるためには、前項で記したように日頃の取り組みに意識を向けることが重要です。

まずは「①遂行行動の達成」のために、日ごと、週ごとなどの目標設定を行い、成功体験を積み重ねていきましょう。なかなか上手くいかない場面が来たときは「②代理的経験」としてチームメイトやプロのアスリートのプレーを見て、「自分にもできる！」という気持ちを高めることが必要です。上手くいったときには「③言語的説得」として、他者から認めてもらうことや自分へのご褒美で、次へ向かう活力を養い、自身の「④生理的・情動的状态」にも目を向けながら、健康な心身の状態で試合に臨めるようにしていきましょう。

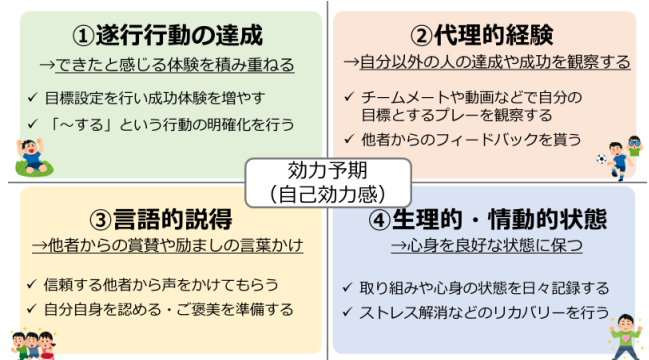


図3 自信の高め方

【おわりに】

日々の取り組みのすべてを意識的に行うことが、試合に向けた自信を作り上げていきます。

スポーツ心理学では、効力予期の自信を持つ選手は成功に繋がりがやすいとされています。試合中でもぶれない自分、相手に左右されない自分を作り上げるためにも、日々の取り組みに目を向けて「自信」を高めていきましょう。

【主要参考文献】

- 徳永幹雄(2005) 自信を高めるにはどんなことをすればよいか。徳永幹雄編, 教養としてのスポーツ心理学, 大修館書店, pp.172-184.
- Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a Unifying theory of behavior change. Psychological Review, 84: 191-215.