

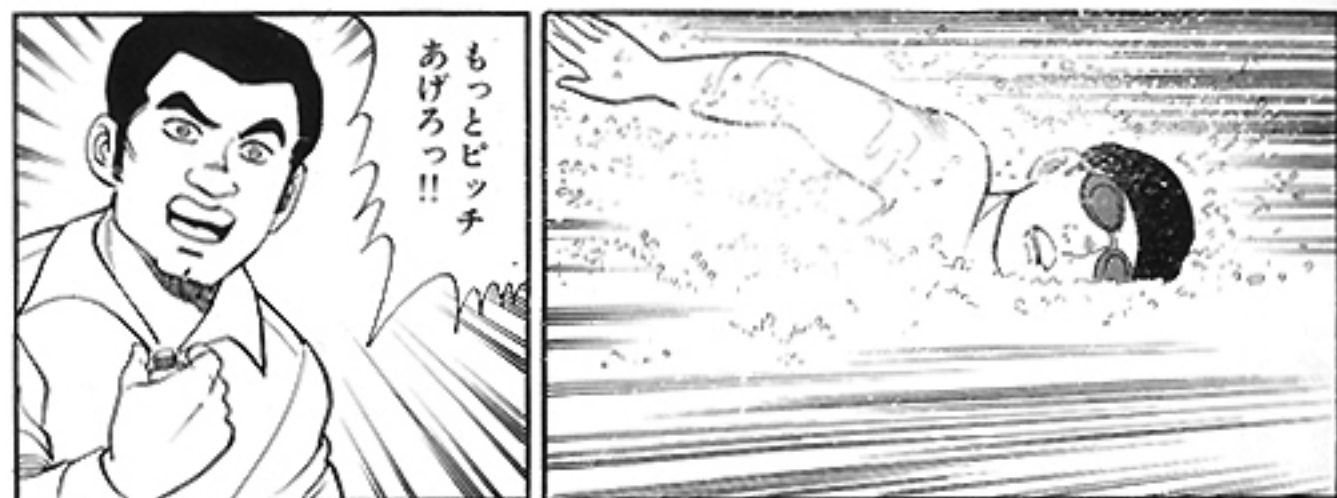
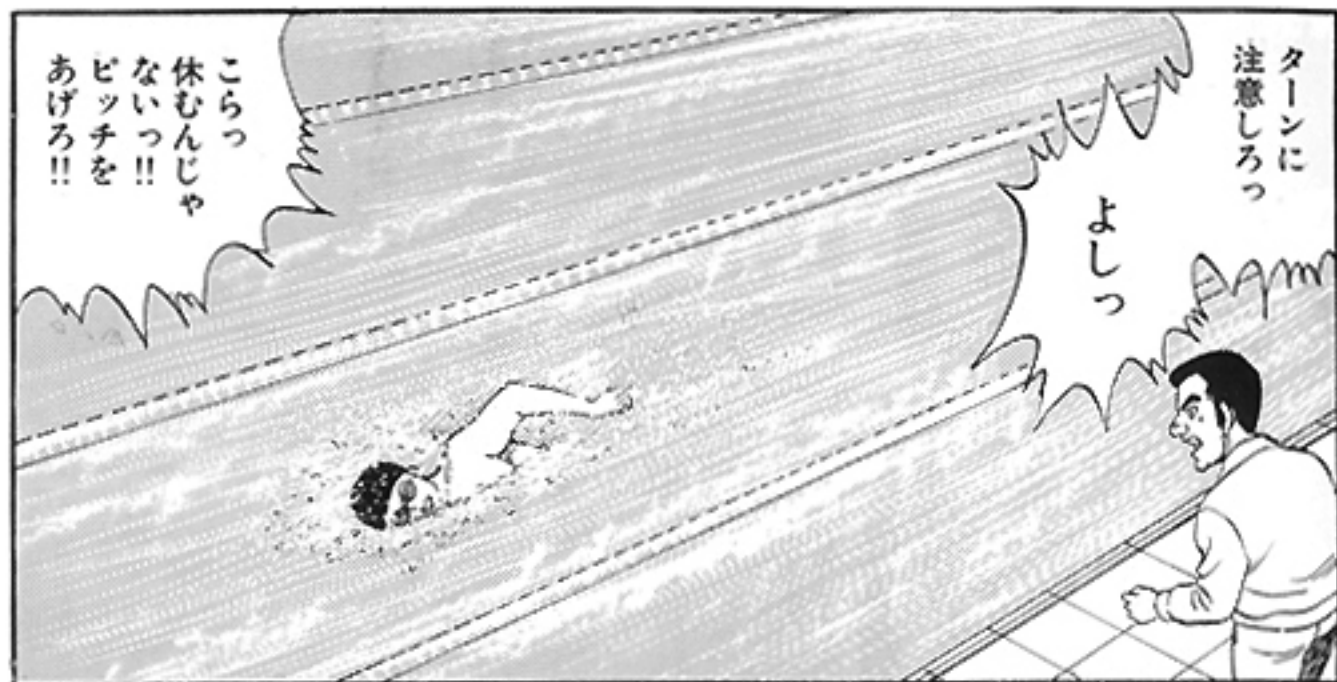
メンタルトレーニングの現場

ゲリー・ホール・ジュニアの場合

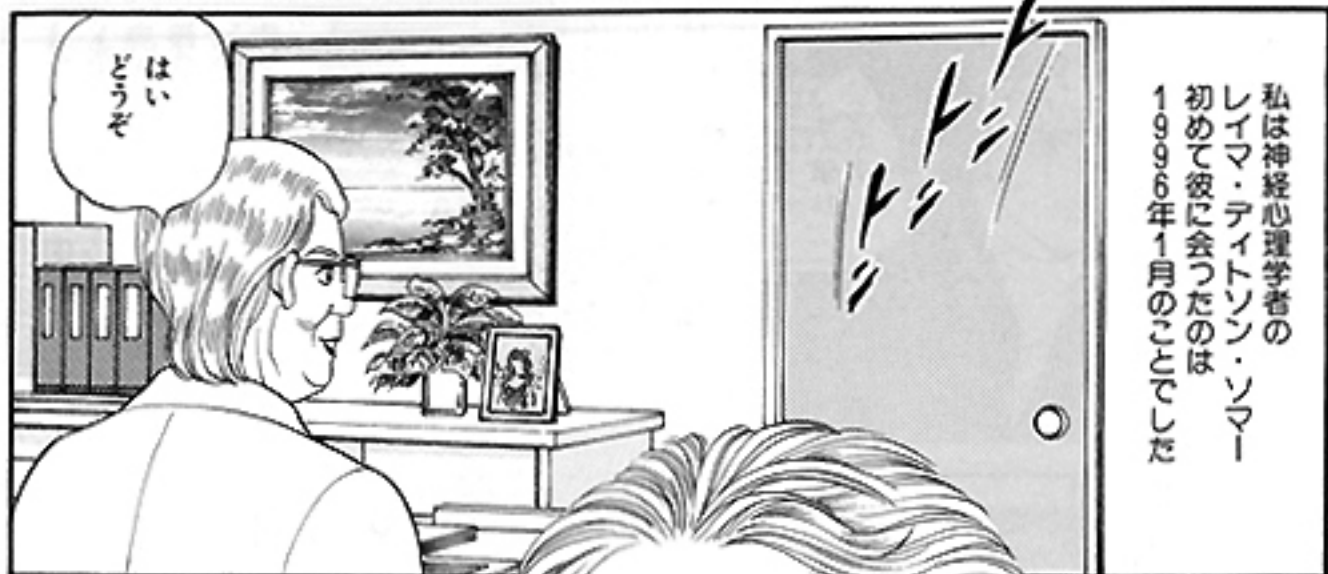
光と音の奇跡^{ミラクル}

漫画 ほしのちあき





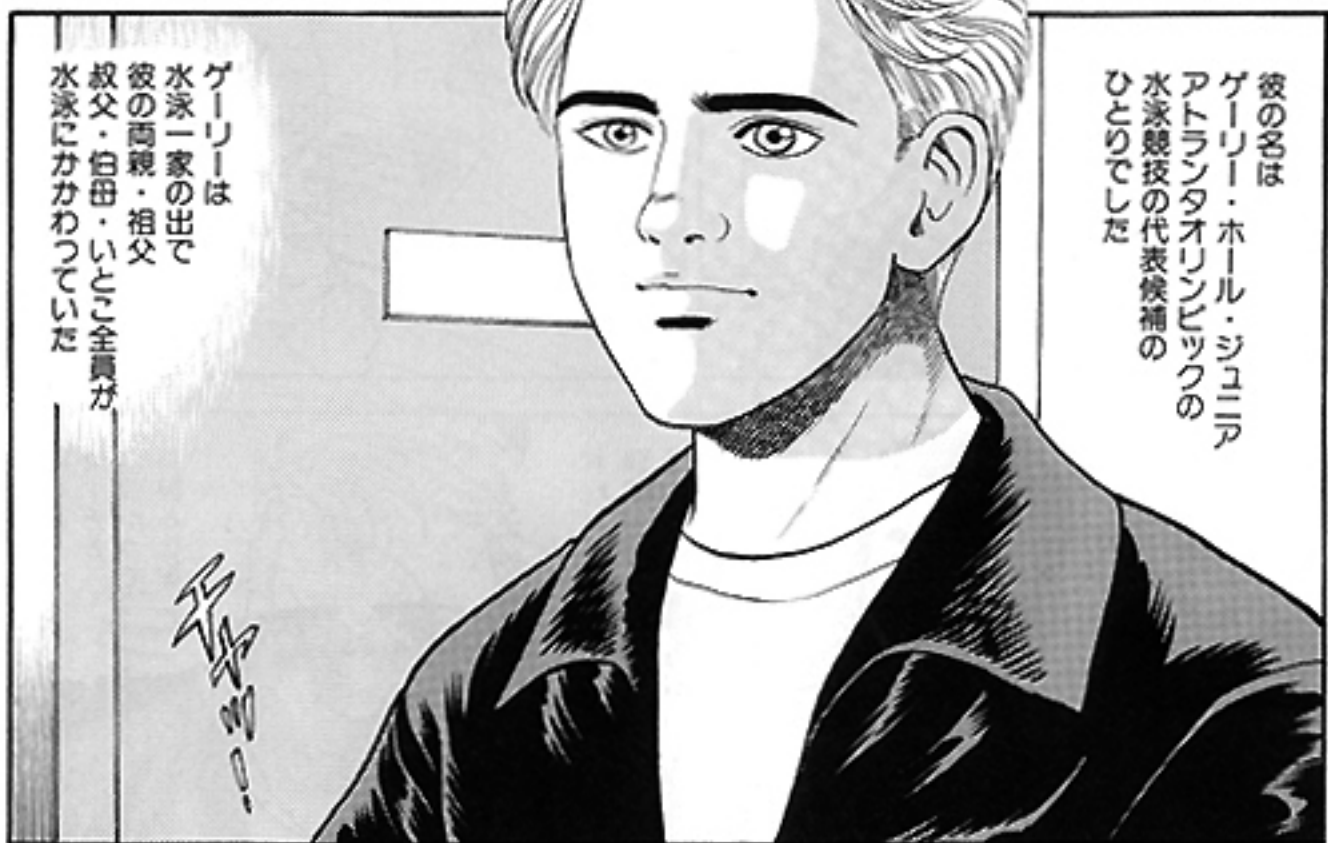
私は神経心理学者の
レイマ・テイトソン・ンマー
初めて彼に会ったのは
1996年1月のことでした



はい
どうぞ

彼の名は
ゲーリー・ホール・ジュニア
アトランタオリンピックの
水泳競技の代表候補の
ひとりでした

ゲーリーは
水泳一家の出で
彼の両親・祖父
叔父・伯母・いとこ全員が
水泳にかかわっていた



ことに父親の
ゲーリー・ホール・シニアは
1968年メキシコオリンピック
1972年ミュンヘンオリンピック
1976年モントリオール
オリンピックの3五輪に出場

メキシコ、400m個人メドレーで銀
ミュンヘン200m、バタフライで銀
モントリオール、100mバタフライで
銅メダルを獲得していました





集中力が
続かないし
夜、よく眠れ
ないんです



才能・素質・血筋ともに
水泳競技の申し子と
いうべき彼ではありましたが
オリンピック予選を控え
大きな悩みをかかえていました



泳いでいるときでさえ
水泳をやめたくなるし
うんざりしてきて
イライラするんです



時には
コーチと
ぶつかって
口論となるし
……

おれのたてた
練習プログラムが
気に入らないのか

おれの言うことを
きかないから
記録がのびないんだっ!!



僕には
僕のトレーニング
方法があるんです
メンタルな面に
対する僕の考えを
もっと尊重して
ほしいんです

バカヤローッ!
おまえはただ練習を
さほりたいだけだろう!

肉体的トレーニングが一番重要なんだ！
練習をさぼるんじゃない
練習すればするほど
うまく泳げるように
なるんだ！

肉体的トレーニング
だけでは完全な結果は
得られません
疲労がたまるだけです
メンタル面のトレーニング
も大切なことです

生意気な口を
きくんじやないっ
!!

……
てなことに
なっちゃう
し……

なるほど
ね……

肉体的・精神的に
調子がいいときは
あまり練習しなくても
いい成績が出せるん
ですよ

けれど、一度集中力を
失ってしまうと
どんなに頑張っても
勝つことができない
いい結果が得られないから
練習にも身が入らなくなる
という悪循環になる

その結果
コーチや他の
スイマーたちから
怠け者だと
ののしられるように
なってしまっんです



俺は水泳をやめるべきかもしれない……
楽しくないんです



一生懸命練習してないから勝てないんだ

と人が言っているのを聞くとゆううつになって挫折を感じるんです



そう！
ポジティブに！！



考え方がネガティブになっっているわね

ポジティブに考えるようにしなくちゃね

ポジティブに？



そんなことができるんですかっ!?

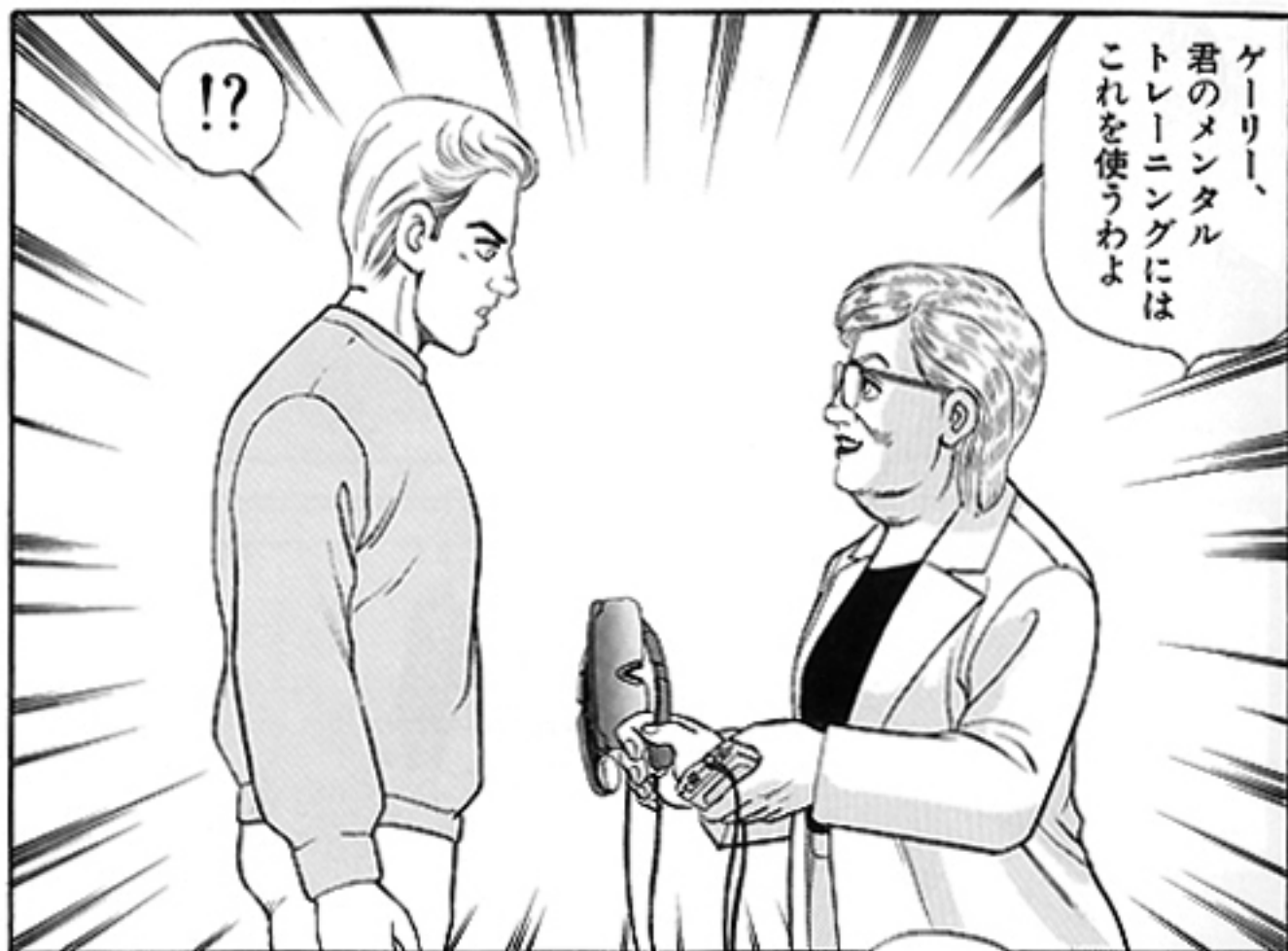


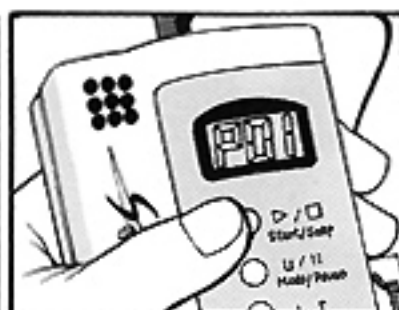
君はポジティブになるのが困難でコーチやトレーニング方法に不満を持っているから過剰なストレスをためているのねだからリラクセスする方法と思考をコントロールする方法を身につける必要があるわそうすればベストの状態です泳ぐことができるのよ



自分の水泳をどうやったらもっとポジティブに考えられるのですか？







ゲーリーは
望ましい
リラクゼーション
状態に到達するよう

心を訓練する
穏やかな音と
リズムカルな光を
体験——

このとき
彼の脳にはさまざま
メンタルトレーニング技術が
教え込まれていました



博士
終わり
ました

じゃ
はずして

ふう……



落ち着いて
かなり快適で
楽しい気分です

どう??

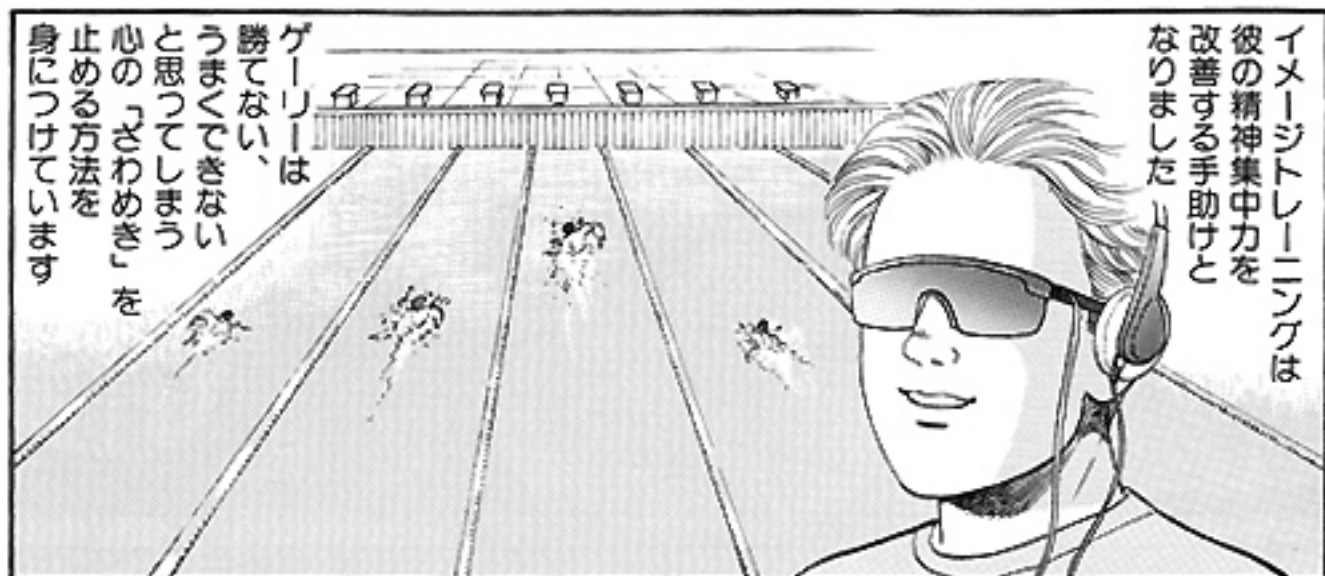
でも
集中する準備は
できているのか
なあ?





最初だからね
一回ですぐ
効果が出る
わけでもないし
しばらく
続けましょう

私たちは
トレーニングに役立つ
リラクゼーション、
集中力、タイピング、
その他多くの精神的技術に
取り組みました



イメージトレーニングは
彼の精神集中力を
改善する手助けと
なりました

ゲリーは
勝てない、
うまくできない
と思ってしまう
心の「さわめき」を
止める方法を
身につけています



ゲリーは挫折したり
非難されたり
気が動転したりすると
身体が
「戦うか、逃げ出すか」
という姿勢になってしまい
アドレナリン、コルチゾール、
アクスのような
神経化学物質を
分泌するのね

この物質が
彼をイライラさせ
意気消沈させ
不安にさせて
しまうんだわ……
彼には休息が
必要ね



完全な休息と
全身のリラクゼーションは

エンドルフィンで
身体を回復させる
その他の化学物質を
作り出します

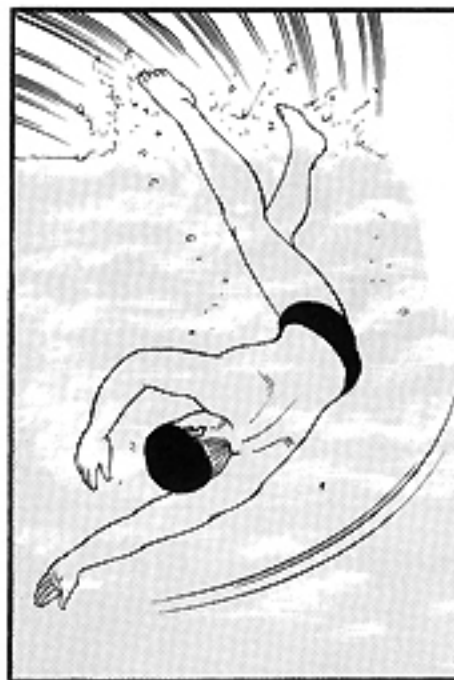
また血管を広げ
血液の流れが増加し
組織構築栄養素が
乳酸を取り除きます

循環がよくなると
使い過ぎた筋肉の炎症は
緩和されるのです

この機械を使用しているとき
ビジュアライゼーションとイメージが
競技のためのトレーニングとして
行われます

またゲーリーは
試合の前にも
この機械を
使用します

「勝利のゾーン」
のための
精神集中状態に
入る手助けと
なります



怠け者と
呼ばれていたゲーリーは
この機械を使用し
実際に、精神的にも肉体的にも
2倍練習するようになりました

彼は
アメリカオリンピック
水泳チームで行う競技を
自分に教え込んでいるのです



ゲーリーのやつ
どうしちゃったんだ
すごい打ち込み
ようじゃないか!

これなら
オリンピック予選だって
きつと大丈夫だ!





今は
トレーニングも
試合も
楽しんでます

夜もぐっすり
眠れますし
集中できる
ようにも
なりました



頑張ってる
ようね

ええ
博士



以前
僕がトレーニングを
休んでいるとき
僕の父であるホール博士が
言ってくれたんです
「ただ水泳を楽しめよ」
と

そのときは意味が
わからなかったけど
今はよくわかります



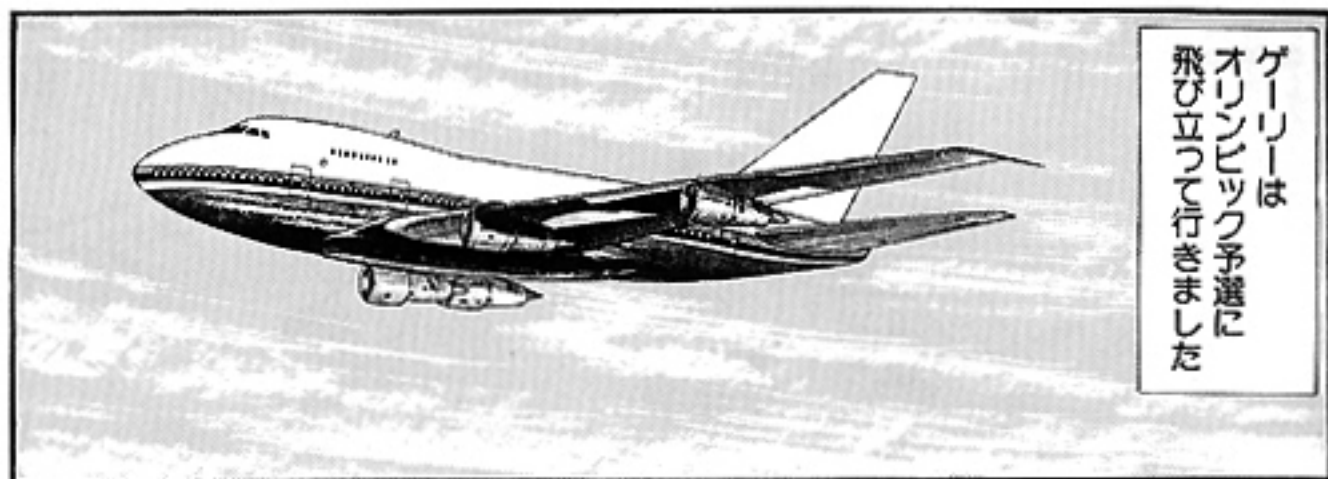
僕は
リラクゼーション反応を
開拓できましたし
自分のために設定した
目標に到達する
準備ができています



そう
よかった



今
彼は冷静で
集中し
自信に満ち
勝つための
準備をしていた……





はい
わかっています
勝つことが
僕の仕事です



あなたの仕事は
勝つことよ!



アトランタオリンピック
100mフリースタイル
決勝

王者ポポフを
迎えうつ
ゲリー・ホール・ジュニア

ポポフの2連覇を
阻止できるか!?



世界一速い男を
決めるレース
いよいよスタート!



第5コース
ゲリー・ホール・
ジュニア、
アメリカ

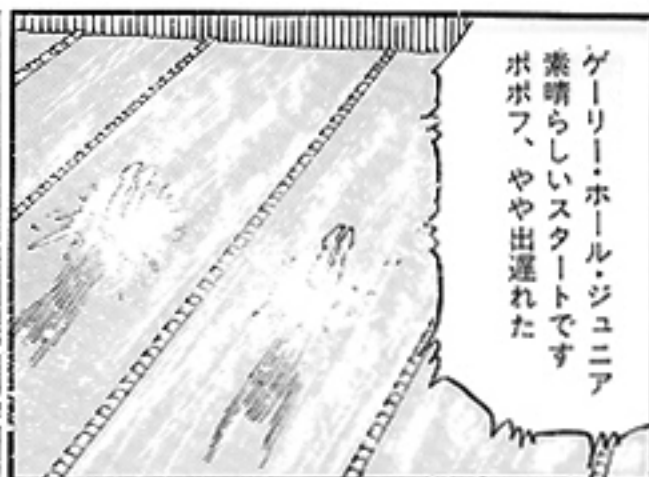


第4コース
アレクサンドル・
ポポフ、
ロシア



ポポフ
浮き上がるのが
うまい！
横一線だ

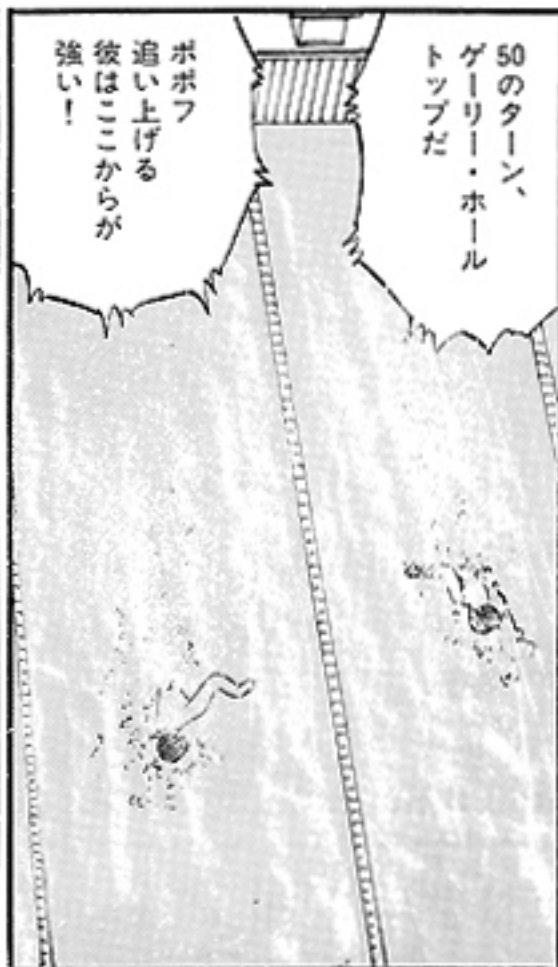
ゲリー・ホール
前半から積極的に
とばします！



ゲリー・ホール・ジュニア
素晴らしいスタートです
ポポフ、やや出遅れた



まだ
ゲリーが
勝ってる！



50のターン、
ゲリー・ホール
トップだ

ポポフ
追い上げる
彼はここからが
強い！



王者ポポフ
並んだ！

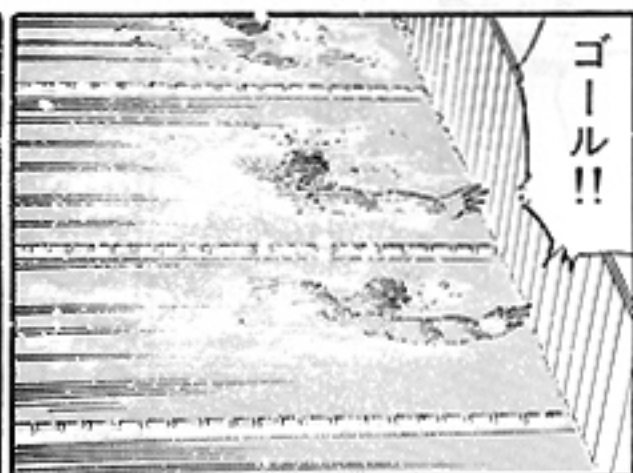
ポポフが
リード！

ゲリー・
ホール
追いつがる

あと5m



さあ
どちらの
タツチが
速い!!



ゴール!!

ゲアリー・ホール・ジュニアは
アトランタオリンピックで
自分の能力を存分に発揮し
50m、100mの
フリースタイルで銀メダルを！

また
400mリレー
400mメドレーリレーで
アンカーをつとめ、チームを
オリンピック金メダルへと
導いたのでした



そして彼は今
シドニーへと
はばたこうと
している――

