

## 第14章

### 成功へのまとめ

体力面の技術同様、メンタル面の技術を学習することが出来ます。以下のことを行うことで、何度も繰り返して最高の試合をすることが出来るでしょう。

- これまでの章を注意深く学習する。
- 意識して、集中した意味のある練習をする。
- メンタル面の作戦を繰り返し練習する。
- リラックスするための作戦を用いる。
- イメージとポジティブなセルフトークの向上に努める。
- 考え方と気持ちを味方につける。
- チームプレーヤーのチェックリストを常に用い、高点数を目指す。
- 全ての試合で自分のショット前のルーチンを用いる。
- 試合後、自分のメンタル面の技術を評価する。

カーリングゲームへのしっかりしたメンタル面のアプローチの仕方は、デリバリー自体と同じように常に注意を払い何度も練習することによって習慣となります。朝「セルフトークの香水」を振りかけるだけで、「一日中有効」であると言うわけには行きません。体力面の技術と同様、メンタル面の技術もコンスタントに努力して得なければなりません。自分の進み具合を常に評価できるよう（次ページに示した）**メンタルスコアカード**を用いることを勧めます。自分の評価を2つの目的で使ってほしいと思います。最初は、何を練習してうまくなる必要があるかを見つけるため、2番目は試合でうまく機能したことに集中する助けとなるためです。「メモ」の部分には、自分が決めたいショットを必ずリストアップしてください。そうすれば、後でそれを思い出すことが出来ます。

研究によると、いつも100%の力で競技が出来るように作成した心理面のプランが「十分完成した域に達した」と意志の強い選手が認めるには、1～3年のコンスタントなメンタル面の技術の練習と、大会プランの使用を要することを覚えておいてください。体力面の技術同様、メンタル面の技術も練習しなければなりません。イメージ、セルフトーク、自信、集中力、不安、考え方、チームプレーヤーの振る舞い、あるいは氷上での気持ちに関して問題があれば、それに関係する章を復習してください。そうすることであなたは試合がもっと楽しくなり、何度も何度もゾーンに入ってプレーをすると信じています。

自分のメンタルスコアカード

カーリングの試合の後、以下のスケールでそれぞれの項目を評価してください。

いいえ (または、ショットの半分以下について)                      1                      2                      3                      4                      5                      はい (または、全てのショットについて)

項目	試合の日付		
1. 早く着いて、ストレッチをし、試合を楽しむことを考えた。			
2. 体中心での深呼吸とセルフトークを用いて、リラックスしていた。			
3. コンスタントにショット前のルーチーンをこなした。			
4. ショット前のルーチーンをする間、(したくないことではなく) したいことに集中した。			
5. 今のことだけを考え、一投ずつに集中した。			
6. いいショットの後、ポジティブでいられるようなショットを頭の中でリハーサルした。			
7. 悪いショットの後には、それを試合が終了するまで忘れた。			
8. 相手がショットをしている間は、楽しいやり方でスイッチをオフにした。			
9. ポジティブでいようと、何度もポジティブなセルフトークを使った。			
10. いいチームの振る舞いに心がけた。			

自分のスコアの評価

- 44 - 50                      よくやっています。このまま継続して下さい。
- 37 - 43                      メンタル面の準備は良いですが、まだ改善の余地があります。
- 30 - 36                      メンタルゲームをさらに鍛えることでスコアは伸びます。
- 0 - 29                      この本で示した方法をコンスタントに使いこなせていません。点数の低かった項目についてそのセクションを復習しましょう。