

## ルーティンをうまく活用して試合に集中！

今回の担当は Dice です。今日はルーティンという言葉テーマに、個人的に思うことを書いていきたいと思います。

まず、ルーティンとは？

「決まりきった手続きや仕事のこと。」(ウィキペディアの説明引用。今更ながらですが、ウィキペディアって便利なサイトですよ。よく使います。) という意味です。ビジネス用語っぽいですが、スポーツの世界でもよく耳にしたいと思います。有名なところでは、マリナーズに所属しているイチロー選手。ネクストサークルから、バッターボックスに入り、投手と対峙するまでの間に、決まった一連の動作をしています。これ、イチロー選手(または、野球)に限らず、トップアスリートになるほど、競技前のルーティンを取り入れている傾向が多くなるそうです。

では、なぜトップアスリートはこのルーティンを活用するのでしょうか？ 理由は、大きく2つあるそうです。

●決まった動作をすることで、自分のコンディション／動きを確認する。

●決まった動作をすることで、競技に向かって集中力／イメージを高める。

これを僕は、“自分の体と対話しながら、よいパフォーマンスを出すために集中する。”と解釈します。また、試合中に限らず、試合当日の動きもルーティンとして確立するほうが良いと考えています。

例えば、試合開始時間を基準として、

1. 起床時間
2. 朝食をとる時間／食べる量／朝食でとる食べ物
3. アップ開始時間／アップ動作内容
4. 間食をとるタイミング／食べる量／間食でとる食べ物
5. 給水のタイミング／飲む量／飲み物

くらいのことは、自分のルーティンとして確立したほうが良いと思っています。試合前までの動きが決まっていると、当然、余計なことを考えなくていいので、試合に集中できると思います。また、いつもと同じことをしているのに、いまいち、身体が動かないと感じた場合に、すぐ修正がかけられると思います。

春のこの時期は、メインの大会に向けて、練習試合や、その前段階の小規模な大会が多く開催されていると思います。技術・戦術的なことに集中するためにも、自分自身のルーティンをこの時期に確立してみてもはどうでしょうか？