

Image Rehearsal

成功のイメージ

ここでミスは避けたい。ダブルフォルトだけはしないでおこう……プレーヤーは試合中にいろいろなことを考える。ところが人間の心と体は、それほど融通がきくようにはできていない。ダブルフォルトだけは……と考えたときに限って、ボールはサービスラインを越えて飛んでいく。

イメージリハーサルという言葉がある。これから行うことについて、前もって心に思い描くことである。意識してやる場合もあるし、意識しないでやる場合もある。ここで最も重要で、しかも厄介なのは、無意識のイメージリハーサルである。

例えば、2nd サーブを打つ前に「ダブルフォルトだけはしないでおこう」と考える。そのとき、プレーヤーの心はとりあえず“無意識に”黄色いボールがサービスラインを越えてしまうイメージやネットに引っかかるイメージ、つまりはフォルトのイメージを思い浮かべる。そしてその後に“意識して”「それをやらないようにしよう」と考えるのだ。この過程で、心はフォルトのイメージリハーサルを1回、立派にやり終えてしまう。その結果、リハーサル通りにネットにカシャッ……なんてことはよくあることなのだ。

例えば、試合中の重要な局面で簡単なスマッシュをネットに掛けてしまったとする。「どうしてあんなつまらないミスをやっちゃったんだろう」と後悔し、反省したとき、既に次の失敗は準備されている。再び同じようなチャンスボールが来ると「今度こそミスしないで。絶対にネットになんかかけるもんか。それからバックアウトにも気を付けなくちゃ」と気を引き締めるのだろうけれど、ミス、ネット、バックアウト……ほんの一瞬の間に、これだけ何回も失敗のリハーサルをやってしまえば、うまく行く方が不思議と言うほかない。後悔と反省こそ、同じ失敗が繰り返される最大の原因なのだ。

では、どうすればいいのか？それは例えば、トスを上げる前に、最高の軌道を描いて最高のコースに打ち込まれる素晴らしいサーブを思い描くこと。すなわち成功のイメージを持つこと。そして、自分にはそれが可能だということを心から信じることである。例えば、試合前に、このコートで最高のプレーをする自分を思い描くこと。すなわち成功のイメージを持つこと。そして、自分にはそれが可能だということを心から信じることである。試合中に後悔や反省は不要、と言うより禁物である。ミスをしたときにこそ、早くそのイメージを振り払い、成功のイメージを思い描く努力をしなければならないのだ。

これは人生の哲学でもある。失敗を悔いたり恐れたりしているうちは、成功など決しておぼつかない。そりゃあ、イメージ通りに行かないことだってある。それは仕方がないことだ。でも、いつでも成功のイメージを持って、最高の未来を想像し、ワクワクして生きていなければ、人生なんかちっとも楽しくないじゃないか。

いざ、出陣。