

沼倉昌明さん『考え方』（5月1日配信）

こんにちは。

先日、世界デフバドミントンランキング男子ダブルスで2位となりました。ランクアップしました。みなさん、応援ありがとうございました。現在2位ですから、1位を目指してこれからも頑張ります。

バドミントンをする際のメンタルというか心の持ちようについて、みなさんの参考になればと思います。

私の考え方はほかの人と少し違います。参考として聞いていただければと思います。試合開始前の準備としてみなさんは、内容や動きのいいイメージを持って試合に臨む方が多いと思います。しかし、私は逆に悪いイメージを持って試合に臨みます。何か調子が合悪い、足が動かない、またペアの調子が悪いなどのイメージを持って試合に臨みます。なぜなら、試合中に悪い状態が起きても動じることがありません。落ち着いて試合が出来るという狙いがあります。

試合で相手に勝ちたい倒したいという気持ちが大事という方が多いと思います。私はその考え方とは違います。理由は、勝ちたい気持ちは相手も誰でもみんな持っており当たり前だと考えます。なので大事という考え方にはなりません。ただ、勝つためにどうすればいいかをよく考える方が大事だと思います。気持ちだけでは勝てないのは当たり前ですね。どう相手の弱点をまたは自分の強みをどう生かすかを考えながら行動することが大切だと思います。

最後は、練習時に調子が悪いことがありますよね。人間ですから調子の波があるのは普通のことです。調子が悪いときに、だめだと思わず、一番練習になると思ってしっかりやることで、調子の悪い試合でも勝てると思えるようになります。調子が悪いときが一番練習になると思い取り組むことが良いと思います。

これはバドミントンに限らず、仕事や手話通訳の時に前もって悪いイメージを持っていれば、トラブルが起きても落ちついて対応できると思いますよ。