

2022年カツオのペタンクレッスン（2）

次回をお楽しみにしてくださいと（1）では結んだのですが、こんなに早く（2）を書くとは自分でも思ってもみませんでした。1回目の練習を終えて、またまた2回目のチーム練習をすることになりました。練習するには明確な目標を共有して行うことです。そして、その目標ためにアトリエ設定するのがカツオの役割となっています。それでは、2回目の練習を報告させていただきます。

良い投球イメージをつくり、実践すること

ペタンクの投球、特にティールは空中に意識をもってボールの軌道を立体的にとらえることができれば、イメージが投球に結びつくようになります。ペタンクのやり始めた頃は、ボール軌道のイメージが今とは大きく違っていました！？ターゲットボールやポワンテでのドネ、投球を「点と点」で考えていたのです。ティールとかポルテというペタンクの特長である空中のボール軌道、放物線となる到達高さやリリースされる角度など空中に意識をもつことなく、ターゲットボールやドネを平面的に把握していました。平面的な技術（ルーレット・ラッフル）しかなかったし、投球法の種類など知らなかったことが原因でした。平面的ではなく立体的であり、空間の中でのボール軌道をイメージすることでペタンクのやり方が劇的に変わったのです。

認知心理学で使われている「アフォーダンス」という言葉、ペタンクでの視点に立って言うなら、ビュット周りのボール配置、お互いの球数勝負そして得点から、最適な情報を見つけて対応していくことです。得点するためにターゲットボールをティールするとか、このドネに落としたりボールが転がり、ポイントボールになるとか、～できる、～得点できるなど、ペタンクでの投球での成功パターンの情報を発見・獲得する力が必要になり、それがアフォーダンスでうまくできていれば、イメージしたとおりの投球をすることができるのです。

多くのペタンカーは、とかく自分が失敗する姿に関心があるので、ポイントボールをティールするとき、後の味方ボールとかビュットなど、絡んでしまい悪い方へと試合の流れがいつてしまうとか！？これからやる投球が成功するよりも失敗するとネガティブなイメージを思い描いてしまうのです。「努力逆転の法則」としてお知らせしたことがあるのですが、自滅とか相手にポイントを与えてしまう、してはいけないことを想像してしまうと、その想像したとおりになってしまいます。そんなことを考えると、本当に良い投球イメージをつくり、実践しているペタンカーは少ないのです。投球のイメージ作りを習慣化し、ルーティンワークとすることができれば、頭と動作を結びつけることができます。



成功パターン2，3例を思い描く

それは練習で覚え、本番で実践することなのです。2回目のチーム練習は、「良い投球イメージをつくり、実践すること」を練習の目標としました。

それでは、2回目のチーム練習に入る前に、準備体操をしましょう！！今回は、「練習場で確実にうまくなる！ゴルフのきほん」新井真一・高畑好秀著：高橋書店から引用紹介します。

Step 6 これだけは知っておきたい！ コースデビューに向けて

6 上体ひねり

【10分程度】
からだを左右にひねる運動。腰まわりと背筋のストレッチになり、可動域を広げます。

からだのバランスを崩さないよう左右交互に行う

5 肩の上下

【10分程度】
肩から首にかけての筋肉のストレッチ。肩甲骨の上下運動にもなります。

一氣にかを抜いて、ストーンと肩を落とす

8 深い開脚

【左右10秒間×2～3回】

しっかり腰を落とすとして脚を伸ばす

反動をつけると傷のやすいので、じっくり伸ばす

股関節を大きく開いて、脚の内側とお尻の筋肉を伸ばします。腰やひざを痛めている人は、軽めに行ってください。

7 開脚

【左右10秒間×2～3回】

ひざを伸ばして、脚の裏側の筋肉を伸ばす

反動をつけずに筋肉をじわじわ伸ばしていく

股関節の可動域を広げて、脚の裏側の筋肉を伸ばします。

練習場でもスイング前には準備体操をしておきましょう

ストレッチをしておくことで筋肉がほぐれ、最適な状態でスイングに臨める。ほぐれたぶんだけ正しい感覚もつかみやすくなるので、練習前にやっておこう

2 背すじ伸ばし

【10秒間×2～3回】
手を組んで、思い切りからだを伸ばしていく

からだの前で手を合わせる

背すじが伸びていないと、知らず知らずのうちにスイングが乱れてきます。しっかりと伸ばすくせをつけておき、体幹を安定させましょう。

1 深呼吸

【10分程度】

大きく胸を広げ、ゆっくり息を吸う

胸を閉じてゆっくり息を吐く

心拍数を下げて、からだの余分な緊張を取るのが目的です。準備運動の最後にも行いましょう。

4 肩回し

【各連続10回転】
両腕をまっすぐ水平にする

肩関節の動きをスムーズにする運動。これにより、スイング時に腕が楽になるようになります。

ひざが曲がらないように腕を回す

3 腰回し

【左右各10回】

両手を伸ばし頭上で組んで、腰をゆっくり大きく回す

背骨まわりの筋肉が凝っていると、なめらかなスイングができません。背すじを伸ばしながら回すことで、凝りをほぐしていきます。

Step 6 これだけは知っておきたい！ コースデビューに向けて

練習中のストレッチ

スイングは同じ動きの繰り返しなので、徐々にからだは凝ってきます。違和感が生じたら、軽いストレッチで筋肉をほぐしましょう。ラウンド中も同様に、深呼吸と2つの軽いストレッチでからだをリセットしましょう。

【3分間】

- 深呼吸 →P.170
- 腰回し →P.170
- 肩の上下 →P.171
- 上体ひねり →P.171
- アキレス腱伸ばし →P.172

首ほぐし

首を左右に傾けてしっかり伸ばしてあげる

【左右各10秒間】

スイングをしていると肩が凝ってくるので、首まわりの筋肉もほぐしておきましょう。

肩の“8の字”回し

【各10回転】
しばらくしたら、逆回しでもやってみる

左右対称に、前後に肩で8の字を描くように回す

大きく8の字を描くイメージでやる

練習後のストレッチ

【6分間】

- 深呼吸 →P.170
- 背すじ伸ばし →P.170
- 腰回し →P.170
- 肩回し →P.170
- 肩の上下 →P.171
- 上体ひねり →P.171
- 開脚 →P.171
- 深い開脚 →P.171
- アキレス腱伸ばし →P.172
- 肩入れ →P.172
- ひざを内に入れる →P.172
- 手首・足首ほぐし →P.172

練習やラウンドのあとも、ストレッチは忘れないようにしましょう。ストレッチによって、運動で筋肉に溜まった乳酸をスムーズに流せます。デスクワークなどで運動不足の人ほど、血行は悪くなっています。運動後のストレッチを怠ると、翌日、翌々日に筋肉痛に襲われてしまいますから、しっかりやっておきましょう。

10 肩入れ

脚を開き、膝で股関節を開くようにして、肩を前に突き出ししていく

【左右10回×2～3セット】

背すじを伸ばし、肩を前方に引っ張るようになるのがポイント

背すじを伸ばしたまま手をひざにつき、肩を入れて股関節を広げるとともに、背すじを伸ばしましょう。

9 アキレス腱伸ばし

【左右10秒間×2～3回】

アキレス腱とふくらはぎの筋肉を、反動をつけずにじわじわ伸ばしていきます。

筋肉が少しずつ伸びていくのがわかるだろう

12 手首・足首ほぐし

【左右10回×2～3セット】

手首をぶらぶらさせながら、足首を回しましょう。これで準備運動は完了。最後にもう一度深呼吸をして、呼吸を整えましょう。

手首、足首には力を入れないように

11 ひざを内に入れる

【左右10秒間×2～3回】

開脚とは逆に、脚の外側を伸ばさせます。ここまでやれば、運動不足の人でも下半身を柔らかく使う準備がしっかりできた状態になります。

外側の筋肉が強くなるように、ひざを内側に入れます

本番につながる練習法を工夫する

ペタンクは、外部から情報を処理するのと、自分の体の内側から発せられる刺激の情報処理の両方を行っています。練習場では好調なのに本番ではうまくいかないというのは、練習でできていることが実力だと思えることが大きな勘違いだということです。練習場で鍛えているのは、自分の正しい投球動作を繰り返して実行しているのですが、本番では外部から情報をうまく処理できないことに原因があります。要は、自分の投球動作が本番での投球動作と同じようにできればいいのです。



ボール配置から投球法の選択する
むかわ町で開催・仏コーチによる講習光景

ところで、イメージとは何か！？人間は言語をつくりだし使用する以前は、イメージでしか考えることができなかったようです。脳が記憶する情報は言語よりイメージの方が圧倒的に多いのです。心に思い浮かべる像や情景、映像として活用してきたのが、言語を利用する文化が発達してくるにつれて、イメージの代わり言語を使うように訓練され、言語が文化の表現であり知性であると教育されてきたのです。

言葉の力を活用した自己暗示の方法は、脳の左半球（左脳）を活用します。より効果的に脳に影響を与えて、脳力を高めてパフォーマンスを向上させるためにはイメージを使い、脳の右半球（右脳）を活用することだと言われています。

ゴールデンエイジと言われる9歳から12歳ごろの子どもたちには、動きの目的に合わせて、自らのからだを動かせるようになり、からだの個々の動きもコントロールできるようになります。新しい動きを何度とか見ただけですぐに身につけることできる「即座の習得」（見ただけで運動に共感して、すぐに、その運動を習得したり、多様な条件に対して上手に対応したりする運動系の能力を指す）の特徴がみられるそうです。イメージを活用できるのに対して、大人は見ただけでなく言語での説明を求めてきます。

右脳は主として非言語情報、たとえばリズムやイメージのような情報を扱い、総合的、感覚的な思考を行います。イメージという言葉は非常に広い意味で用いられますが、心理学では「対象が現存しなくても経験される認知事象」と説明されています。イメージは感覚的体験（見る、聞く、感じるなど）と似た体験で、外的な刺激がなくても想起できるものです。

◆イメージとは

- 1 準感覚的または準知覚的体験であり
- 2 私たちは自己意識的に気づいており
- 3 それに対応した本物の刺激条件が実際に存在しないのに、あたかも存在しているかのごとく経験し
- 4 その刺激条件に対応した感覚ないし知覚とは異なった結果をもたらす

私たちには自分自身がどのようなペタンカーであるかという自己概念、自分が自分に対して持っている考え＝セルフイメージがあります。本番につながる練習は、マイナス要素

の潜在意識を払拭して、セルフイメージを改善してプラスイメージを作ることです。目標達成や課題解決をイメージで絶えず脳に示すことが本番につながる練習をすることです。

方向性と距離感を身につけるアトリエ

ペタンクの練習法でアトリエ練習法が周知されたのはフランス人講師の講習会だったと思います。アトリエとは画家、彫刻家、工芸家などの仕事場や工房で、必要な機材、材料を置いて作品を制作していくための空間になぞらえ、ペタンカーが必要な技術を習得するための練習環境です。フランス人講師を招聘した講習会では、アトリエを設定した講習が行われ、それを体験して本番につながる練習法を工夫してきました。その詳細報告紹介は別の機会にして、今回の練習でティールとポワンテのために次のようなアトリエ設定とその練習目標を報告します。

ティール用のアトリエ

ティールでのボール軌道、空中に意識をもって立体的にとらえてイメージが投球動作につながることを目標にしました。上級者と私たちの投球での大きな違いは、距離にボール軌道が常に一定して安定しているのに対して、私たちは投げるたびに違ったボール軌道になることです。投球前に思い描くボールの軌道が違うのです。イメージして投げていない！？ターゲットボールを点と点で考える傾向がある！？つまり、ターゲットボールがある位置とボールをリリースしてから軌道を平面的に把握しています。氷上のカーリングではなく、ペタンクは空中に意識を持って、投球のイメージを思い描かなければ、正確な投球につながらないのです。ゴルフのジャック・ニクラスのショット前のイメージ作りを真似るなら、

- 1 まずボールが理想的な放物線を描いて、飛んでいく到達高さをイメージする
- 2 ボールがターゲットボールに当たるカロになる場面をイメージする
- 3 カロになったボールの軌道を自分のリリースした一瞬まで逆再生する
- 4 そのようなリリースした体の動きをイメージする
- 5 そのときの投球の感覚をイメージする

この投球のイメージ作りを習慣化し、ルーティンワークとすることで、投球でのボール軌道を安定させていくのです。設定したアトリエでの大小のラバーコーンによってターゲットボールが見にくいこと。3つめはコーンがなくて見えること。ルーティンワークとして、ターゲットボールを見て、サークルからの距離を確認してサークル後方からボール軌道を思い描く、イメージしてからサークルに入り投球します。このとき、ストップウォッチ



距離は7m・8m・9m
右から大ラバーコーン・小ラバーコーン・コーン無し
右から自分の間合いで一投ずつ左のコーン無しまでティールする



お互いに投球者のボール軌道、投球動作を観察する
時間測定者は投球者に時間を報告して自分の間合いを確認する
距離によりイメージしたボール軌道で投球する



仲間での協力的な練習が上達につながる

ちで、サークルに入るまでの準備段階（A）、サークルに入ってから投球動作にかかる段階（B）に要する時間の目安を提示して実践してもらいました。A 段階は10秒から20秒の間、B 段階は4秒から10秒の間で、一連の投球では15秒から30秒の間で投球をしてもらいました。これは、本番での投球での間合いを自分で作りルーティンワークとするためです。このようなティール用アトリエで、本番にはない次々とイメージをしない投球することをしないことが重要です。

本当にイメージしてから投球しているのか！？それはターゲットボールが見えない、見えるの3通りのアトリエで、間合いと投球によるボール軌道が一定しているか！？安定しているか！？のフィードバック（結果によって原因を自動的に調整していく動作）を見ていてOK、NONの簡潔な言葉で投球者に知らせています。時間とOKだけで投球者は自分の投球を絶えず脳に示すことが大事になります。ここでのアトリエ練習の目標の一番はボール軌道を距離により一定にする、安定すること。二番目に自分の本番での投球の間合いをつかみ、本番でルーティンワークとすることです。

ポワンテ用のアトリエ

ティール練習を終えて次のアトリエはポワンテの練習です。実戦を想定して、できたらいいな！？と思うのがプセットです。球数勝負で不利の場合、味方ボールをプセットしてプセットしたボールもポイントボールなれば有利になります。相手の複数点を最少失点にするための相手ボールのプセットやビュットをプセットして局面を変える、最少失点にできればこれほどトレピアンな投球はないのです。相手のティールの精度が高ければ、どこに寄せてもティールカロになる！？そんなときは相手のポイントボールや自分らの残球があればビュットに絡めて相手のティールでドロートか、ビュットティールドロートにします。砂利テランでのプセットではポルテが有効になり、いかにボールコントロールできるかがポワンテの成功ポイントなのです。プセットは想定して練習していないと、実戦では使えないのです。

設定したアトリエのひとつは、味方のボールをプセットしてプセットしたボールもポイントボールにする、プセットでポイントボールにする、プセットできなくても自力でポイントボールになる、相手ボ



相手ボールのポイントボール2点
ビュット前に味方ボール
ボールの配置を変えて、いろいろな局面を想定する
支障となるコーンと輪っ子を置く



相手ボールのポイントボール2点
ビュット後ろに味方ボール
支障となるコーンと輪っ子を置く

ールをプセットして最少失点にするなど、球数と得点の経緯での成功パターンを考えて、ドネからのボールの転がりを読む練習です。もうひとつは、ビュットをプセットして味方ボールとともにポイントボールになる、相手ボールをプセットして最少失点にするなど、球数と得点の経緯でプセットする投球選択のなかで、確実な投球をできるようにしたいのです。

このティールとポワンテのアトリエ練習を終えて、休憩に入り、その後3人で2-4法の練習を行いました。2-4とはポワンテール対ティール・ミリュ

ーの1人对2人の試合で、ポワンテールはビュットとポイントボールを任意の位置の置くことができます。そこから試合が始まります。球数とポイントボールから2(3)球

対4球の試合です。そのメーヌを終えてまた試合の始まりはポワンテールのビュットとポイントボールを任意に置いて始めるので、球数で1球不利でも配置勝負では有利で、果たしてどのような試合展開になるかどうかは、やってみないとわからないのです。

3人ではなく2人の場合は、シングルス戦を行います。シングルス戦はポワンテとティールを実践できるので、いろいろな制約条件をつけて行うのも面白いと思います。

- 1 最初の投球だけはポワンテで、残り5球はティールする
- 2 全ての投球はポワンテ、ただし、ルーレット、ドゥミポルテ、ポルテの3種類の投球をする
- 3 最初の投球だけはポワンテして、残りの5球はプセットをする

このような制約条件、特に1のパターンで交互に投げ合うことができるなら、ティールの技術がすごく高いということになります。本番で使わなければならない技術を習得するためには、対戦方式で勝負の結果を気にしないで、本番での投球を成功させることに特化した練習をすることです。2-4法の試合を終えて、ダブルスの対戦をして2回目のチーム練習が終わりました。練習仲間がいることで、ペタンクが楽しく、うまくなります。ひとりでの投球練習や午後のひとときに仲間と試合をするのも楽しい時間なのですが、なんでもいいから目標を作って練習に張り合いを持つことが大切です。今日の練習で、比較的すぐに達成可能な目標を設定してやることです。チーム練習ができないときは、ペタンク仲間の力を借りて練習環境を作ることです。

カツオのペタンクレッスン(2)の終わりに、ペタンクをやるときのプラス思考の実践について紹介してもらい、2回目のチーム練習の報告とします。次回のチーム練習は、ライバルとの対戦報告をしたいと思います。(次回を楽しみにしてください!?)



成功パターンをイメージして投球



2(3)-4法の最初は1人の方がビュットとボールを任意のところに置いてから試合を始めます
2人の方は球数で有利なのでティールかポワンテを選択しますが、ビュットと置かれたポイントボールの配置での投球法の選択は!?

プラス思考の実践

カツオのペタンク日記、4月22日「本番を想定して??」投稿したのが下記の文章です。

「目標があって試合前の個人投球練習や、みんなが集まって試合をするときも、常に本番を想定してやっている自分にとっては、ついつい言葉にでてしまうことがあります。この場では言っはいけないなと思っても、試合をしているのだから、試合のやり方やルールがあるでしょ!?ちむどんどんしたい自分にとって、これまで目標を持っていないのと目標をもってペタンクの練習にきている自分には、大きな変化があるのです!?

目標を持つことで、こんなに変わるのかと!?
コロナ禍の2年間と今も感染拡大しているのに、目標があるとないのでは、同じ時間でも集中度がちがうのです。そんなイヤミのある自分が本番を想定して出てくる言葉って何??

その1 サークルからビュットを投げて、遠い!?
近い!?!という言葉じゃなくて、具体的な数字を
言ってください。6m、9m!?!ちゃんとビュット
にマーキングをして歩測して距離を言ってください。

その2 サークルから出て、ポイントボールになったのか、ならなかったのか自分の目で確認してください。サークルから出ないで仲間からの指示を待たないでください。ボールの穴を自分で元にもどしてください。仲間任せにして2、3個とルール違反はしないようにしてください。

その3 ボールの数、球数勝負しているので、常に確認してください。球数も得点も頭に入れて、あっ!?!サークルを持ちあげてしまった!残念!!

その4 投球のためにサークルに入ったら、動いちゃダメ、仲間でも投球準備に入ったら声をかけないで!?

その5 自分のミス投球後の解説はいらない!?!タラレバは言わない!?!次の投球の準備をしてよ!!見ていたらわかるから!!

その6 入っている、近い、遠い、目視で悩まないで早く計測してよ!えっ!?!自分たちの計測なのに相手にさせちゃうの!?!1分間ルール知っている!?

その7 サークルを、コートの中真ん中に??ちがうでしょ!あ~あ、どこまで投げるつもりなの?

その8 投球成功したら、味方も対戦相手にもトレビアン、ブラボーなどほめ言葉を書いてください!脳は人称に関係なく反応してくれます。相手を褒める言葉が、自分が褒められていると錯覚します。

その9 始まる時、試合を終えたときは挨拶を忘れないで!?!お願いします!ありがとうございます!!

その10 試合での悪い、ミス投球を思い返すような言葉をかけ合わないでください!!



2, 3の成功パターンを言及
成功投球をイメージする

マイナス思考、ネガティブな言葉もいらないのです。今の試合でトレビアン、ブラボーな投球を思い出すようにしてください！！プラス思考、ポジティブな言葉が一番なのです。

練習での投球が試合でできるようにすることです！練習でできない投球は試合でもできないのです。本番でいつもの投球をするには、頭と動作を結びつけたルーティンワークを練習で覚え、本番で実践することです。本番あつての練習であることを忘れないでください！！」



プラス思考への変換

リードされているからといって負けが決まったわけではない！これで逆転できたら素晴らしい試合になるぞ！！よし挑戦だ！

思考を克服しなければなりません。

優れたペタンカーは物事を前向き、肯定的に考えます。これらのペタンカーは失敗の可能性や不安に心のエネルギーを向けなくて、自分の可能性、能力、チャンス、問題解決、目標、すべきことに心のエネルギーを向けるようにします。困難や障害に遭遇しても、予選敗退や試合に敗北、ミスや失敗に意識を向けないのです。

自分のありがちなマイナス思考を書き出して、プラス思考に書き換えてみます。これまでの習慣となっている、クセになっているマイナス思考に気づくことが大切です。試合中に不安、恐怖、心配を生む思考に対しては、思考停止法（悪い状況におかれた時など、くよくよと考えずにいったん考えることをやめる：ストップと言う）が有効です。過去の出来事、現在の状況に対しては、それらを受け入れマイナスの意味合いを中和します。

自分に声を出してつぶやく、セルフトークは、肯定的なひとり言です。肯定的、積極的な方向に自分を意識させる簡単で気持ちの入る言葉を、実際に声を出して話します。試合中の作戦・戦術でのコミュニケーションで**プラス思考を**実践します。ボールの配置を見て、**2, 3の成功パターン**を言及できるようにします。マイナス要素の潜在意識を払拭して、**プラスイメージ**を作ります。**日々、プラス思考を実践しましょう！！**

ペタンカーが自分自身、あるいは自分のパフォーマンスについて考えるのは、主に試合前、最中、後に、自分自身で語りかけることで行われています。この時、集中力、自信、闘争心、意欲の向上をさせるために、プラス思考で考えていることより、マイナス思考で自分を責めたり、不安や恐れしたりして強化！？していることのペタンカーが多いのです。

マイナス思考で自分を考えることは、集中力をなくし、自信を失い、不安を生み、緊張を増し、本来持っている力を発揮できなくしてしまいます。自分の力を発揮してトレビアンな投球をするためには、投球を制限している、個々の中で習慣したマイナス



プラス思考	マイナス思考
うまくいったら	失敗したら
どうしよう!?	
できるかも!	できないかも!

2022年4月28日 カツオ