



練習でできるのに 試合でできない

その原因と科学的な解決策

こんな経験、ありませんか？



練習で 11 秒 2 が出ているのに、県大会の予選で 11 秒 8 かかった



走幅跳で 6m を超えていたのに、試合ではファウルを 3 本連発した



砲丸投のリリースが練習通りにいかず、記録が 1m 以上落ちた



リレーのバトンパスが、合同練習では完璧なのに大会でズレた



「メンタルが弱い」「本番に弱い」と言われて終わりにされた

これらは「メンタルの弱さ」ではなく、科学的に説明できる現象です。

科学的に見ると —— 4つのキーワード



チョーキング

プレッシャー下でパフォーマンスが急激に低下する心理現象



文脈依存学習

スキルが練習環境に紐づいて記憶され、別の環境では呼び出しにくくなる



学習転移の失敗

練習で身につけたスキルが試合場面に転移されない現象



エコロジカル・バリディティ

練習が本番環境をどれだけ忠実に再現できているかの指標

原因① 自動化された動きに意識が向く

明示的モニタリング仮説

普段は無意識で行っている動作に、緊張によって意識が向くと、動きのリズムやタイミングが崩れます。

「考えすぎて体が動かない」の正体です。

熟練者ほどこの影響を受けやすく、自動化が進んだ動作を意識的に制御しようとすることで逆に精度が落ちます。

陸上での具体例

短距離（100m・200m）

腕振りの角度を意識 → ピッチが乱れる
接地を意識 → ストライドが縮む

走幅跳・三段跳

踏切板を見すぎ → 助走リズムが崩壊
踏切足の角度を意識 → ファウル連発

投擲（砲丸・円盤・やり投）

リリース角度を意識 → 力んで引っかかる
ターンの足運びを考える → 回転が遅れる

原因② 不安による注意の分散と過覚醒

観客・審判

スタンドの声援が気になる
審判の目が気になって
スタートの集中が途切れる
召集所での他校選手の
アップ姿に動揺する

順位・記録への 囚われ

「自己ベストを出さなきゃ」
「予選通過しなきゃ」
「先輩の記録を超えなきゃ」
という思考が頭を占有し
動作の制御に使う
脳のリソースが不足する

身体の過覚醒

心拍数が上がりすぎる
肩・腕・太ももが硬くなる
呼吸が浅く速くなる
→ 微細な動きの制御が
できなくなる
(特にリリース・踏切)

原因③ 練習環境と試合環境の乖離

	普段の練習	試合本番
場所	いつものグラウンド・競技場	初めての競技場（風向き・地面の硬さが違う）
周囲の人	チームメイト・顧問だけ	他校の選手・観客・審判・保護者
プレッシャー	失敗しても即やり直せる	順位・記録・チームの期待がかかる
試行回数	何本でも反復できる	跳躍 3 本・投擲 3 本・走は 1 本勝負
待機～開始	自分のタイミングでスタート	召集 → 待機 → コール（30～60分の緊張）
ウェア・用具	普段着・練習用シューズ	ユニフォーム・スパイク・ナンバーカード

➔ この差＝エコロジカル・バリディティの低さ。差が大きいほどスキルが転移しない。

指導者自身の経験から

中学時代

試合で力を発揮できた

高校時代

試合で力を発揮できなかった

大学時代

再び発揮できるようになった

高校時代の私が「試合でできない選手」だった理由

顧問の先生を盲目的に信頼し、「先生についていけばなんとかなる」と思っていました。困ったら先生に聞く、ヒントをもらいに行く、ということが習慣になっていた。

その結果、「自分で考える力」が育たなかった。

練習では先生がそばにいるから安心できる。でも試合のスタートラインには一人で立つ。そのとき「自分で判断し、自分で対処する」経験が圧倒的に足りていなかったのだと、今になって思います。

「親離れ」のように、選手が自分で考え・判断する機会を練習の中に作る事が重要。

解決策① 試合文脈を練習に組み込む



模擬レース

週に1回、スパイクを履いてスターティングブロックから号砲で走る。タイム計測+順位を記録する。



制限試技

跳躍・投擲は「3本だけ」と決めて計測。やり直しなしのプレッシャーに慣れる。



召集シミュレーション

練習でも「召集 → 待機 → コール → ウォームアップ → 試技」の一連の流れを再現する。



ユニフォーム練習

月1回、ユニフォーム・ナンバーカードを付けて練習し、試合の「異質さ」を減らす。



観客・撮影あり練習

保護者や他学年に見てもらおう、動画撮影をする。「見られている」環境をつくる。

ポイント：毎日やる必要はない。週1～2回「試合モード」の練習を入れるだけで効果がある。

解決策② 「体の中」でなく「外」に意識を向ける

種目	内部焦点（NG例）	外部焦点（OK例）
短距離	「腕をもっと振れ」 「膝を高く上げろ」	「ゴールラインを突き抜けろ」 「地面を押し」
走幅跳	「踏切足を合わせろ」 「腕の振り上げを意識しろ」	「あの砂場の奥に飛べ」 「空中で遠くを見ろ」
やり投	「肘を高く保て」 「リリース角度を40度に」	「あのポールに向かって投げろ」 「やりの先を狙った方向に」
ハードル	「抜き足をもっと畳め」 「上体を倒せ」	「ハードルの向こう側に着地しろ」 「次のハードルを見ろ」



研究結果：外部焦点の指示は内部焦点より一貫してパフォーマンスを向上させる（Wulf, 2013）

解決策③ ルーティンとイメージトレーニング

プレ・パフォーマンス・ルーティン

短距離の例

- ① ブロックの前で深呼吸 2 回
- ② 両手でブロックを叩く
- ③ 「On your marks」でセット
- ④ ゴールラインだけを見る

走幅跳の例

- ① 助走路の横で目を閉じて 3 秒
- ② 砂場の奥を 1 点だけ見る
- ③ 助走マークに立つ
- ④ 息を吐いてスタート

イメージトレーニング

試合前夜に 5 分間

- ① 競技場の全景を思い浮かべる
(スタンド・トラック・風の音)
- ② 召集 → コール → 移動を再現
(待機所の椅子・審判の声)
- ③ 自分のルーティンを実行する
- ④ 理想の動きで走る・跳ぶ・投げる
(スピード感・風の感触まで具体的に)

脳は「鮮明な想像」と「実体験」を
同じ回路で処理する。

解決策④ 段階的にプレッシャーに慣れる

Lv.1	部内タイムトライアル	チーム内で順位をつけて計測。負けても翌日の練習で取り返せる安心感。
Lv.2	校内記録会	他の部活や先生にも見てもらう。「観客がいる」環境に慣れる。
Lv.3	合同練習・練習試合	他校の選手と一緒に走る・跳ぶ。初対面の選手の隣で試技する経験。
Lv.4	小規模記録会・通信大会	公式記録が残る大会。審判・コール・招集の一連を経験する。
Lv.5	地区大会・県大会	ここまでの経験が積み重なっていれば、「いつもと同じ」と感じられる。

段階を飛ばすと「試合＝特別な場」という認識が残り続ける。一段ずつが大切。

保護者ができること



「メンタルが弱い」と言わない

本人の性格の問題ではなく、練習と試合の環境差という仕組みの問題。人格否定になり、萎縮が悪化する。



結果でなくプロセスを聞く

「タイムは?」「順位は?」ではなく「ルーティンできた?」「スタートの集中はどうだった?」と聞く。



「いつも通りやれば大丈夫」は逆効果

「いつも通り」を意識させること自体がプレッシャーになる。「楽しんでおいで」のほうが脱力できる。



小さな実戦機会を一緒に探す

記録会・合同練習・オープン大会など、本番に近い経験ができる機会の情報収集と送迎を支援する。



試合後は「次どうする?」より「お疲れさま」

試合直後は反省会ではなく回復の時間。分析は翌日以降、本人が話したくなったタイミングで。

選手が今日からできること



自分のルーティンを決める

スタート前・試技前の手順を3～4ステップで固定し、練習でも毎回必ず実行する。



練習で「1本勝負」を入れる

ウォームアップ後の1本目を「本番の1本」として全力で。やり直しなしの緊張感を自分で作る。



意識は「体の外」に置く

「腕を振る」ではなく「ゴールを突き抜ける」。「踏切を合わせる」ではなく「砂場の奥に飛ぶ」。



試合前夜に5分のイメトレ

競技場の風景・召集の流れ・自分のルーティン・理想の動きを、目を閉じて鮮明に再生する。



「失敗ノート」より「成功ノート」

練習で上手くいった感覚を言葉にして書き留める。試合前に読み返すと自信の土台になる。

まとめ

「試合でできない」のは選手のメンタルの弱さではない。

練習のデザイン（エコロジカル・バリディティ）

の問題を先に疑うべきである。

- ✔ 練習に試合の文脈を組み込む（模擬レース・制限試技・召集シミュレーション）
- ✔ 声かけは「体の外」に向けた指示に変える
- ✔ ルーティンとイメージトレーニングで「試合脳」を事前に作る
- ✔ 段階的なプレッシャー曝露で「試合＝特別」をなくす