

みんなの自己認識のために

マスター・オブ・ エモーション

～自分の感情のマスターになろう!～



すべての人にとってのアプローチ

本書は、自己認識への関心を高め、ウェルビーイング（Well-Being：心身および社会的に満たされた状況）とパフォーマンスの関連性を明らかにするために書かれたものです。エモーションや思考をどのように取り扱ったらいいか、さまざまなアプローチによる実践的な情報を

提供しています。
この本は、サッカーのみならずスポーツ全般の指導者、若い選手、教師、保護者を対象としています。そして、困難な状況においてもセルフコントロールができるようになるためのツールを提供するものです。

青色の章

すべての人にとって

緑色の章

若い人にとって

紫色の章

親とコーチにとって

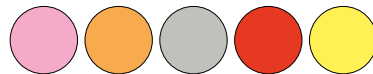
セオリー（理論）からプラクティス（実践）へ



本書では、このコーチがインターナショナルな活躍をしているコーチや選手たちの経験とともに、一緒にトレーニングできるよう構成しています。

聴くこと（傾聴）、自己肯定感（セルフ・エスティーム）、ストレス、怒り、人間関係

27のテーマに直接アクセスできます。



63エクササイズ

…実践してみましょう



Education 4 Peace (E4P)は、教育関係者、意思決定者、教育機関、国際機関が、青少年およびその教育者を対象とした教育アプローチにおいて、セルフ・アウェアネス(自己認識)、傾聴、エンパシー(共感)を促進することを支援する目的として、2002年に設立されたスイスの非営利財団です。

UEFA(ヨーロッパサッカー連盟)の「サッカーの社会的貢献プログラム」の一貫としての"RESPECT"の支援を受け2008年にスタートした"Master of Your Emotion"プロジェクトは、E4Pの新たな取り組みとそのエディトリアルコレクションから構成され、サッカーにおける第5のスキルとしての「態度/姿勢」を促進するためにデザインされたものです。

www.e4p.org



Part 1 : エモーション — それはサッカーでは強くわきあがってきます

エモーションをコントロールすること = それはあなた自身をコントロールすること

1.1 サッカー、エモーション、ウェルビーイング	9
・ サッカーは激しいスポーツ！	10
・ エモーションは私たちがよくしてくれるもの	13
・ エモーションとウェルビーイング	15
・ エモーションを扱うのはスキルの領域	16
1.2 エモーションがパフォーマンスに与える影響	19
・ エネルギーレベルへの影響	20
・ スキルや戦術への影響	21
・ 集中力やモチベーションへの影響	22
・ 行動への影響	23
1.3 エモーションをマスターすることを学ぼう- ボールをマスターすることを学んだのと同じように！	25
・ 「習うより慣れる」	26
・ あらゆる分野でうまくやっていく	28

Part 2 : エモショナル・インテリジェンスは、
どのようにして高めることができるのでしょうか？

2.1 エモーションのはたらきを理解しましょう	33
・ 体内の気象システム ①	34
・ エモーションの役割	36
・ 脳の3つの領域	37
・ エモーションパレット	38
・ エモーションと思考	40
・ エモーションとニーズ	42
- 人にとってのニーズ	45
- エモーションはニーズを教えてくれる ②	50
・ 怒りと暴力	54
・ ニーズや要望についての詳細を知る	56
・ エモーションのコップ	60

練習

- ① 自分自身をもっと知る
- ② チャンピオンたちの振る舞い
- ③ 爽やかな気持
- ④ 聴くこと、そして聴いてもらうための表現の仕方の理解
- ⑤ 両親や指導者

2.2 実践的ツールを身につける	63
ツール No 1: セルフ・アウェアネス(自己認識) ③	64
- 内なる自分とつながる ビーイング・センタード	66
- 緊張の緩和 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧	68
- 意識的な呼吸法 ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯	72
- 保護バブルの形成 ⑰	76
ツール No 2: 思考の認識 ⑱	78
- 自分自身に対する考え ⑲ ⑳	79
- 過去と未来を管理した上で現在を生きる ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘	82
ツール No 3: 意識的なコミュニケーション	86
- 断りを入れる方法や、怒りを非暴力で表現する方法を知る ㉙ ㉚ ㉛ ㉜	87
- 褒めること ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲	96
- 共感を持って聴くこと、批判を他の方法で受け止めること ㉟ ㊴ ㊵ ㊶	98
2.3 理論をピッチ上で実践してみましょう	103
・ チーム、コーチ、親、レフェリー、相手チームとの関係 ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	104
・ グッドウィナー、グッドルーザーになれるためには ㊽ ㊾	114
・ 何から始める? ㊿ ㊻	118

Part 3 : 親・コーチ

3.1 今日の指導	123
・ 指導の目的	124
・ 現代におけるオーソリティ	126
・ リスペクト、暴力、自己肯定感、人間関係	128
・ 競争 ～ 諸刃の剣	136
3.2 パフォーマンスとウェルビーイングのためのリスペクトに満ちた コミュニケーションのための4つの鍵	139
・ 習慣とその影響	140
・ 心を込めて聴く ㊿	142
・ 褒めてあげる ㊿	146
・ 気に入らないことがあってもリスペクトの気持ちを失わない ㊿	148
・ 暴力の背後にある苦悩に耳を傾ける ㊿ ㊿	150
3.3 リスペクトを持って指導することで「リスペクト」を指導が可能となる	157
・ ロールモデルとなる	158
・ コミュニケーションを学ぶ ㊿ ㊿ ㊿ ㊿	160
・ ピッチでも人生でもリスペクトの気持ちをもつ	166

これ1冊に27冊分の本 別の読み方で読んでみよう!

肯定感 86~96、111、146~149	エモーションのコップ 60、98、153	パフォーマンス 17、20~23、27~29、45、78、 79、83、104、105、146、147、160
怒りと暴力 14、54、55、91~95、100、101、 128~132、150~155	エモーション 16、17、20、21~23、34、36、38、 39、40、42、50、51、60、61	審判 12、23、40、41、112、119
オーソリティ 126、127	エネルギー 20、74、75、82、84、 94、95、104~107	人間関係 86、104、106~109、 112、113、118、140~143
内なる自分とつながる (Being-Centred) 21、64~77、82、83	恐怖 12、16、36、37、39、40、 64、65、73~77	責任 40、41、78、79、84、91、92、 104~107、136、137、158、159
呼吸法 72~75	ジャッジメント 79、90、96、100、101、 148、149、153、154	ストレス 21、37、60、70、75、82
コーチ/教師/保護者 123~129、134~137、157~167	聴く 98、99、142~145、150、151	チーム 23、105~107、113、114
コミュニケーション 139~143、146~151、160	リクエストする 50、51、59、90、148、149	思考 40、41、78、79、80、82~84
コンペティション 136、137	モチベーション 19、22、79、84、85、146、147	価値感 80、81、114、115、132~135
自信と自己肯定感 45、46、48、79、80、81、85、 114、115、133~135、146、147	ニーズ 42~51、56、61	勝利と敗北 114~117、132



向上のための63の機会

自分自身をさらによく知る	聴くこと、そして聴いてもらうための 表現の仕方の理解する
1 自分のエモーションを見極める 35	29 意識的なコミュニケーション1 89
2 自分のニーズを見極める 53	30 意識的なコミュニケーション2 89
3 自己認識を向上させる 64-65	31 リスペクトの念を持って主張 90
18 意識を集中させる 78	32 ガス抜きで切り替えよう 94
21 ミスを変換して保存する 82	33 何がうまくいっているのか見極める 96
22 自信を持ってチャレンジする 82	34 自分や相手の例を用いながら話す 96
23 心配事は更衣室に置いておこう 83	35 褒める 1 97
24 それぞれの失望の扉を閉じておこう 83	36 褒める 2 97
25 メンタルイメージ: 強さ 83	37 褒める 3 97
26 メンタルイメージ: 穏やかさ 83	38 必要なことを聴いてもらえるようお願いする ... 99
27 モティベーションを見つけよう 84	39 よい聴き手になるための練習 99
51 勝利に際して 114	40 批判の裏側にあるニーズを聴く1 100
52 敗北に際して 117	41 批判の裏側にあるニーズを聴く2 101
53 オン・ザ・ピッチ 118	42 自分の機能を観察する 104
54 試合において 119	43 チームメイトの機能を観察する 105
チャンピオンたちの振る舞い	44 自分自身との関係性 106
4 身体の調子がいいことと、 自分の調子がいいこと 68	45 チームとの関係性 106
5 緊張と緩和 68	46 良い雰囲気作りに貢献する 107
6 動きを通じた自分の身体への認識 69	47 好きなもの、嫌いなものを 言えるように練習する 108
7 エモーションを浄化する 70	49 相手チームとの関係性 113
8 眠りにつきやすくする 71	50 観衆との関係性 113
9 意識的な呼吸法 1 72	親とコーチ
10 意識的な呼吸法 2 72	55 心を込めて聴く 143
11 1分間回復法 72	57 自分自身について語ることを学ぶ 149
12 呼吸を感じ増幅させる 73	58 共感をもって聴くことを学ぶ 151
13 緊急回復法 73	59 暴力のスパイラルからの脱却 155
14 エネルギーが必要なときには息を吸う 74	60 日常的な人間関係 161
15 気落ち着かせたいときに息を吐く 74	61 攻撃性への対処 161
16 素早く落ち着いた状態にさせるには 75	62 自分自身に関心を持つこと 161
17 バブルを形成しよう 76	63 激しいエモーションをどう扱うことが学ぶ ... 161
48 冷静にプレーしよう 112	
爽快な気分	
19 自分を責めない 79	
20 自己肯定感を高める 81	
28 自信をもつこと 85	
56 ポジティブなことを口にすることを学ぶ 147	



エモーション

それはサッカーでは強くわきあがってきます！



“目の前に障害が立ちふさがったときにこそ
はじめて「自分自身を知る」ことができる”

アントワーヌ・ド・サンテグジュペリ

1.1

サッカー、エモーション、
そしてウェルビーイング
9ページ

1.2

エモーションがパフォーマンスに
与える影響
19ページ

1.3

エモーションをマスターする
— ボールをマスターするように！
25ページ

私たちは皆、ハッピーになりたいと思っています。
そしてピッチ上だけでなく生活の中でも、
自分自身や周りの全ての人に
リスペクトの気持ちを持ちたいと思っています

しかし時として、「言うは易し、行ふは難し」

自分をリスペクトしてくれない人が
いたら、どうすればよいのでしょうか。
暴力に頼らずに相手にリスペクトの気持ちを持
ってもらうにはどうしたらよいのでしょうか？



怒りが抑えられないときは
どうしたらよいのでしょうか？

あなたはどうでしょうか？
真っ赤になって爆発しそうになったり、
実際にコントロールを失ったりしたことはありませんか？

ハッピーになるための学び

学校では多くのことを学び、それが個人の成長や就職にも役立ちます。それ以外の時間の過ごし方も同様です。私たちは、自分の成長に役立つことや楽しみにつながることを学びたいと思っています。

しかしこれまでは、私たちの身体がどのように機能し、自分や他人を心地よく思わせるにはどうすればいいのか、ということにはほとんど関心が払われてきませんでした。

私たち自身が試行錯誤しながら学んでいくしかないものとされていたのです。

しかし、どうすればハッピーになれるのか、どうすれば人とうまくやっていけるのかを知ることは、他の要素と同様に重要なことです。



“スポーツでは、技術を高めることだけでなく、状況に応じてどのようにプレーしたらよいかを学ぶことが大切です。人生も同じです。これまでに確立されてきた知識を系統的に身につけるだけでなく、それらの知識を「よりよく生きる (well-being)」ためにどのように活用していくかという学びが大切です。その

ためには、自己に向き合い、自己認識の力を高めるとともに、他者を理解し、受け入れることなどが重要な鍵であることがわかってきています。”

中山 雅雄

スポーツ心理学者
筑波大学教授

時代は変わってきています

現在、私たちはこのような知識を手に入れ、誰もがそれを利用できるようになりました。ウェルビーイングやエモーション・ヘルスなどについても語られるようになりました。

今の若い人たちは、人生の早い段階でこのような知識を得ることができるという特権を持っています。

大人もこのような発見をしています。大人も、新しいことを学び、習慣を変えることが必要なのです。



自分自身を知ることは、
21世紀の大きな冒険の
一つです



エモーショナル・ インテリジェンスを どのように高めていくか？



“人の王国は内部に存在する”

アントワヌ・ド・サンテグジュペリ

2.1

エモーションがどのように
作用するのか理解しましょう

33ページ

2.2

実践的ツールを身につける

63ページ

2.3

理論をピッチ上で
実践してみましょう

103ページ

エモーションとは、自分にとって 何が大切なのかを教えてくれる存在です

私たちは、自分がどのように感じるかは、外部の要因によるものと思っています。



しかし、実際には、外部の出来事によって引き起こされたエモーションであっても、どのように感じるかは自分の内側から生じるものなのです。



たとえ同じ外因であっても、異なる感じ方を引き起こすことがあります。それでより明確になるでしょう。



そうすると、これまでの考え方や話し方がガラリと変わるときがきます。これが爬虫類的大脑旧皮質型のサッカー選手から、思考型のサッカー選手に変わる鍵となるのです。



…エモーションは、私たちが本当に必要としているものを教えてくれます



すべての生き物にとって、生存と繁栄には特定のものが 필요합니다。私たちはこれらの基本的なニーズに目を向けなくてはなりません。

自然界でも、すべての生物にニーズがあります。例えば植物のニーズは…



光と温度



栄養



水分

すべての植物はこれらのニーズを持っていますが、同じ程度とは限りません。より日陰を好む植物もあれば、より日光が必要な植物もあったりと、それぞれ独特です。水をたくさん必要とするものもあれば、そうでないもの

もあります。庭師というのは、それぞれの植物が、そもそもどのようなニーズを持っているのか、何か兆候が現れていないか、常に注意を払っているのです。

植物のニーズが満たされると、それが現れ、グングン成長していくことになります。



そのニーズが適切に満たされていない場合も、また、表に現れます。

ストレスや緊張を洗い流す

緊張を解きほぐし、よい睡眠をとるために

身体汚れを落とす

サッカーのプレーをした後、シャワーを浴びずに汗をかいたままベッドに入ったら、心地悪いし、よく眠れませんよね。逆に、しっかりとシャワーを浴びれば、気分も爽快になり、ぐっすりと眠ることができます。泥だらけになってしまったら、泡を立ててしっかりと洗えばいいし、あまり汚れていないような時には、すすぎ洗いだけでも十分でしょう。



7 エモーションもきれいにする

私たちは日常生活のストレスにより、知らず知らずのうちに1日にとても多くの緊張を蓄積してしまいます。そんな状態でベッドに入っても、きつとぐっすりとは眠れないのも当然ですね。

寝る前にリラックスのためのセッションを行ってみませんか。緊張を解きほぐし、よりよい眠りにつくことができるでしょう。

身体的にも精神的にも非常に緊張している場合(例えば、大きな試合の前夜に不安やストレスを感じていたり、試合後まだ興奮冷めやらない場合など)は、緊張と緩和のエクササイズを試してみましょう。(68ページ参照)

少しだけ緊張している場合は、ゆっくりとした動きだけで十分でしょう。(69ページ参照)



8 眠りにつくためのトータルリラクセーション

先ほどの2つのエクササイズでストレスや緊張を洗い流した後、ベッドに入ってから、次のようなリラクセーションを続けることもできます。

- 腹式呼吸をしてそれを感じてみましょう。腹のおへそのすぐ下辺りに手を当てて、感触に意識を向けてみましょう(手と手が触れ合う感覚、手を置いている服や肌の感触、呼吸に応じて上下する腹…)。

- 穏やかさ、ウェルビーイング、達成感などがあなたの上に降りてきます。その感覚に気づいてください。

そのウェルビーイングの感覚を吸い込み、そして、その幸福感が自分の中で身体の隅々まで行き渡っていることを想像しながら、静かに息を吐き出します。



よく眠れていないと、イライラしたり、うまくプレーできなかったりすることがありませんか？
どんなことが起こっていても、ぐっすり眠れる方法を知っていることは、ウェルビーイング、セルフ・コントロール、そしてパフォーマンスの鍵の1つです。



親とコーチ

このパートは、特に親とコーチのためのものです。

ですが、若者のために書かれた他のパートにもぜひ目を通してください。

ここではあえて繰り返しません、あなたにとって重要な情報がたくさん含まれています。



“ おとなは、だれも、はじめは子どもだった。

しかしそのことを忘れずにいるおとなは、いくらもない。”

アントワヌ・ド・サンテグジュペリ

3.1

指導法最前線

123ページ

3.2

ウェルビーイングと
パフォーマンス向上につながる
コミュニケーションの秘訣

139ページ

3.3

リスペクトを持って指導することで
「リスペクト」を理解させる

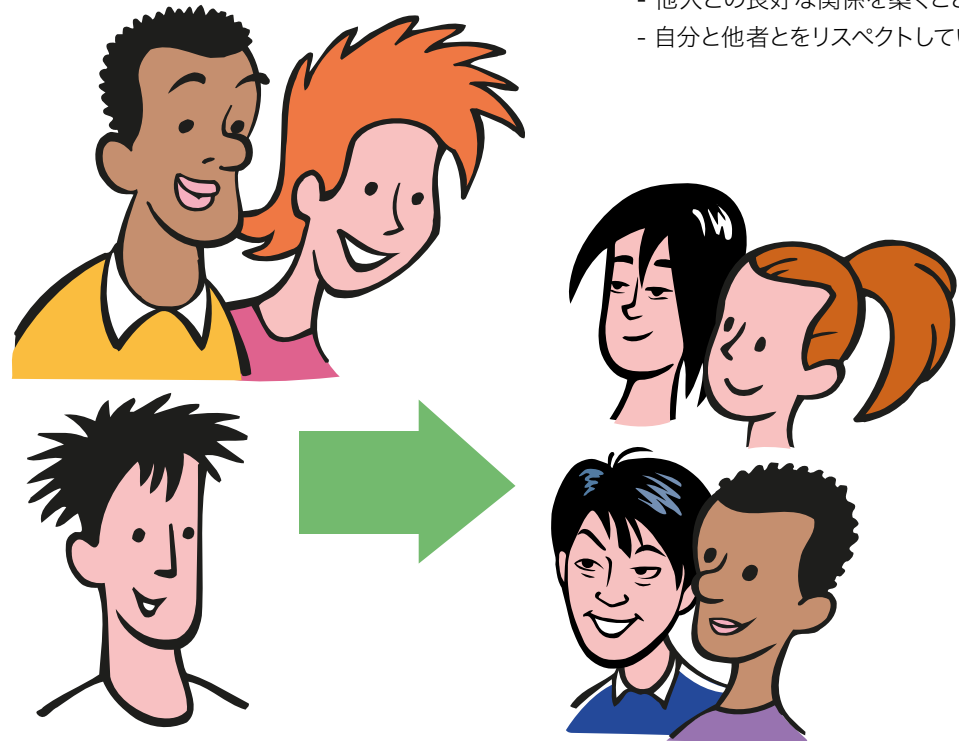
157ページ

指導の目標

親であれ、コーチであれ、誰もが自分の子どもや預かっている子どもたちのために最善を尽くしたいと思っているものです。大まかに言えば、私たちは皆、「子どもたちにこうなってほしい」という同じ指導の目標を持っています。

例えば：

- ハッピーである
- 自信がある
- 自立し、責任感がある
- 人生の中で自分の居場所を見つけられる
- 人生で成功するためのスキルを身につけられる
- 他人との良好な関係を築くことができる
- 自分と他者とをリスペクトしている



これらの目的にどれだけ関わることができますか？
私たちは皆、自分にとって特別重要な価値観、
自分の人生を形成していく価値観、そして伝えたい
価値観を持っています。
あなたの価値観はどのようなものですか？



サッカーは教育目標を達成するための手段となります

私たち親やコーチが願っているのは：

若者たちがこんなことを楽しむこと

- ボールを扱い、ゲームを行うこと
- 友達と一緒にいること
- 全体的な雰囲気

これらの助けになること

- 満たされていると感じる
- 活動を通して自分自身を表現する
- 自分のエネルギーをよいことに発揮できる
- 自分に何ができるかを発見する
- 自分のスキルを伸ばす
- 自信を大きなものにしていく

こんなライフスキルを身につけること

- 努力の価値、忍耐の価値
- チームスピリットの価値
- 自分と自分の身体をリスペクトする
- 他人をリスペクトする
- ルールを尊重する
- 用具や場所を大切にすること



では、これらの目標を追求するために、
私たちは日々どのように行動すればよいのでしょうか？
いくつかのアイデアを見てみましょう！

