



第7章 精神修養

A 目的

この章の目的は、競技ストレス下にある間、精神集中の時間を延長すること及び精神と感情的な過程をコントロールする必要性とその方法を知らせることです。

B 概要

精神修養は、競技のプレッシャーに直面する射手の行動と反応を説明する際に使われる広範囲な用語です。競技射撃を成功裏に終えるための明確な特質は、障害と困難に打ち勝つために個人の精神能力を最大限に発揮することが求められるということに深くかかわっています。自分自身に困難の克服を強いるために自制力を保ち、どんな難しい状況でも冷静沈着さを維持する能力は、人間の特質になくしてはならないものです。この特質なくして、試合で高い得点を出すことはできません。精神修養に耐えるために、高い道徳的な特性、チームへの義務、責任感と道義心を持っていなくてはなりません。これらの特性は、勝つ意志の源です。危機の瞬間において、それらは勝利のためにあなたのすべての資源を結集させてくれます。誰も、これらの特性を備えて生まれてきません。それらは、射手としての日々の行動と生活の中に少しずつ作られてゆきます。

良好な射撃技術のトレーニングが、これらの特性を固く強くし、精神作用をコントロールする精神能力を発達させるでしょう。

C 射撃技術に不可欠

1 精神のコントロールは、射撃技術に欠くことができないものです。身体技能だけが優秀であっても、最高レベルで競技するために必要なパフォーマンスの制御をもたらしません。何をどのように考えるべきかについて、強調しなくてはなりません。強烈な集中能力は、非常に強いコントロールをもたらします。

不可欠な各要素の調和が、標的への弾丸の正確な発射に必要です。

2 精神修養が、自信、積極的思考、成功したパフォーマンスを反復する能力を維持するために射手が持っていなくてはならない精神能力をもたらします。精神修養が、自信過剰や悲観的思考を避け、平穏な精神に混乱要素が入り込む隙間を塞いでくれます。それは、チャンピオン射手となるために必要な情緒の安定をもたらし、またあらゆるタイプのストレス下において、信頼できるパフォーマンスを発揮させるために射撃の基本技術をうまく利用する能力に自信を作り出します。

D 精神修養と自信の向上

完璧に計画した発射を上手く実行してそれを継続反復することは、精神修養の緩やかな向上をもたらします。もしあなたの精神修養が十分な力を持ったら、自分の考えをコントロールして、妨害のない精神集中を働かせることが可能になります。また準備と射撃の手順は常に同じになります。

1 問題への反応

心理学者は、問題への反応に4つの基本的な方式があるといいます。2つは、積極的かつ直接的または間接的な反応として、ほかの2つは消極的かつ後退または回避する反応として分類されています。

a 積極的反応

(1) 積極的かつ直接的取り組み

これは自信に満ちた、自分自身による、直接的で、積極的な攻撃です。現実的な事実に直面すると、解決策を成功に導くため、それらを分析して障害を評価し識別します。射手は達成したいことを認識し、それを達成するためのステップをまっすぐに進みます。

(2) 積極的かつ間接的な代案または妥協による取り組み。

これはあまり自信のない、あやふやな間接的な動きによって特徴づけられます。問題にまっすぐぶつかるのではなく、それを避けて別の方面から解決を求めることは、近道を見つけることにもつながります。効果のありそうな解決策を試みるとき、そこには運命を味方にしたい大きく熱烈な希望があります。何をしなければならぬかを決定する代わりに暗示して、厳密な検査をするだけです。ここにほんのわずかですが積極性があります。

b 消極的反応

(1) 消極的な後退

やり遂げる才能があるかどうか確認するために、ただ正直に試みるため失敗することです。誠実な努力によらない降伏です。飛ばす癖は慢性的になります。

これはミスまたは失敗に対する責任を受け入れることができない射手です。悪い発射は弁解を生むだけです。

(2) 消極的な問題回避

回避は、動機が不足または欠けているために起こります。なぜ、取り組むのか？なぜ、私は他の射手よりも上手くできるはずだと言えるのか？もし勝つ願望がないなら、あなたは目的なく漫然と弾丸を発射するだけで、決してチャンピオンの段階に達しません。

2 問題の分析

a 心理学者は、問題の解決を困難にする主な理由の1つとして、射手が完全な分析をできないことにあると説明します。完全に調整した行動に基づくはっきりとした計画を立ててください。困難な問題に直面したら、それを打ち破る決意を持って努力してください。も

しその問題を見極められたら、そのための解決策が必ずあります。あなたのチームあるいは他のチームには、同じ問題があっても自分自身のパフォーマンスにブレーキをかけることもなく射撃をしている射手がいるのは事実です。彼らとそれを徹底的に論じてください。ともに考えることが、その問題を解決してくれます。

- b 特定問題の分析と解決に対して、4分割法があります。それは大きい問題全体を「計画を立てる」、「困難の特定」、「成功する解決策」、「疑わしいあるいは実行不可能な解決策」の4つに分割します。あなたの「困難の特定」と「疑わしい解決策」を良く考えて、それぞれの不完全な部分を解決する改良作戦を始めてください。

3 自信

自信は、正確な発射条件を作り出すすべての要素をコントロールして反復する結果として生まれます。正確な発射とは、標的の中心に命中することです。あなたは上手に撃つ自信を持たなくてはなりません。自信は何かから生まれるか？どのようにそれを得るか？一度それを手に入れたら、どのようにそれを持ち続けるか？

- a あなたは基本に対する自信を持っていないとは思いません。もしあなたが正確にそれらの応用をコントロールできたら、素晴らしい結果に到達できることを確信するはずです。

- b また、あなたは正確に基本を実行する能力について自信を持つ必要があります。あなたは練習でその能力を証明しているはずで

- c 広く大きく考えてください！ 前向きに考えてください！ 「これをする」と考えれば、あなたは成功するでしょう。しかしながら、失敗のほんのわずかな可能性を思い浮かべた途端、成功のチャンスは疑わしくなります。

- d 新しい考えを受け入れる能力を持っていないという意味を含めて、射手は広い心を持つべきだと述べます。我々はまた、積極的な考えには心を開き、消極的な考えには完全に心を閉ざす努力をするべきです。あなたは何十回となく「引き金をガク引きするな」と聞いたことがあるでしょう。

この原則は真実であるかもしれませんが、あなたが1発を発射しようとするとき、これを思い浮かべるのは利点ではありません。それは反対に、失敗を暗示しています。「してはいけない」という考えよりも、常に「しよう」という考えで心を一杯にしてください。「フォロースルーをしっかりやろう。それをすることによって、センターを打ち抜ける」と、思うことはもっと有利になります。これは想像の積極的な側面であり、成功を暗示します。それは、あなたがすべきでない何かより、すべきであることを与えてくれます。射手の心に必要なものは、積極的な「する」と「しよう」で一杯にすることです。そこには混乱を招く「してはいけない」と「すべきではない」のための余地もその必要性もありません。しかしながら、単に積極的に考えるだけでは不十分なのです；我々がどのように積極的な考えをしようとしているかについて、明確な意見を持っていないとは思いません。我々の射撃テクニックに曖昧さあるいは優柔不断の余地はありません。

- e あなたの自信に満ちた態度が、競争相手に不利な影響を与えません。試合は、勝利を予期する自信に満ちた数人へ贈られるものです。自信は伝わりやすく、チームメイトに好意的

な影響を与えます。微笑んでください。試合に勝利するチャンスを左右するような間違っ
た行動によって、言葉によって、あるいは表現によって、自分の競争に言い訳や慰めを
与えないでください。

- 4 重要不可欠な照星と照門のサイト・アライメントに強い集中をすると、その精神的努力に
よって心があちこちへさまよう傾向を抑えます。
 - a 最終動作に向けて途切れなく精神的努力を傾けてください。
 - b 射撃に関係の無い考えを完全に除外することは、3秒から6秒の短い時間にコントロー
ルした正確な発射をするために必要です。
 - c 事前に連続動作を計画しておくこと、射手に長い時間の集中維持を可能にします。
 - d 思考と動作の調和は、良い行動計画に従って反復する広範な練習と試合を通じた経験に
よって得られるものです。試合の最初から最後まで発射をコントロールするには、正確
な調和が絶対的に必要なのです。頻繁な実行・練習が、ほんのわずか一瞬の調和とタイミ
ングを維持します。練習時間が不十分なときは、自信過剰にならず、長い試合時間にわた
って調和を維持できると期待しないでください。

E なぜ勝者になれないのか？（消極的思考の危険性）

- 1 あなたが参加した最近の試合で誰が優勝しましたか？勝てなかった理由は何でしたか？
なぜ優勝得点を撃つことはそれほど難しいのでしょうか？

我々は射撃の基本を学んできました。過ちは、常に我々の心に「良い点数を撃てないのは
...」という幾千もの消極的な理由を受け入れていることにあります。

次は、程度の悪いパフォーマンスを招き、それらをしてしまった理由についての論議です：

 - a よく、天気が悪かったからと言います。「雪が降っていた。雨が降っていた。風が吹い
ていた。だから、得点が悪かった。」これは本当のことかもしれませんが。試合を通してこ
の気持ちを引きずっているのであれば、今後もおそらく同じ平均的な得点を撃つだけし
ょう。

どうして、同じ悪条件下で良い優勝得点が撃たれ、得られることを自分自身で考え、納
得させられないのでしょうか。基本の積極的な応用が、多くの困難にもかかわらず良い結
果を引き起こすものです。もし、あなたの考えをコントロールしてパフォーマンスの計
画・実行に強く向けたなら、天候を心配する時間はなくなるでしょう。
 - b 射撃場で「フットボール試合の結果をあれこれ解説するにわか評論家」のような行動を
とらないで下さい。自分自身で「撃つべき標的があり、射撃する適切な時間がある限り、
私は良い得点を撃つ」と確信してください。
 - c 「なぜ私は並外れた得点を撃たなくてはならないのか？」と自分自身に尋ねたことがあ
りますか？この質問への答えはそれぞれの射手によって異なるでしょう。あなたは常に自
分のパフォーマンスを改善する動機付けをする必要があります。ベストを尽くそうとしな

い射手に共通する弁解の1つが、「この試合は、別に頑張る必要がなかった」というものです。試合でまずまずの得点を受け入れる傾向が習慣になります。良くないパフォーマンスに不安を抱くことなく、やがて大目に見るようになります。現状の競技能力にかかわらず、基本の応用に能力を最大限に発揮しなくてはなりません。勝利願望だけではなく、いつでも新記録を達成しようとする努力を持ち続けなくてはなりません。失敗を受け入れることは、挑戦的な冒険をする代わりに射撃を毎日の日課のような習慣に低下させるでしょう。

- d 優勝得点を撃つために必要な主な要素は、正確な銃、良い弾薬、個々の身体と精神面の能力そしてチャンピオンになる願望です。したがって、劣った装備を理由にする考えを止めなさい！：

「もし私が正しくコントロールしたら、銃と弾薬は持てる限りの点数を撃つだろう。」

- e 勝者になる可能性のある人は、常に行動計画の応用について考え、そしてあなたをどのように負かそうかと考えています。彼は、大部分の競争相手が自分自身の思考をコントロールできないため、自分で自分を負けに追い込むことを知っています。あなたの精神的努力をそれぞれの発射をコントロールする計画に集中させることによって、あなたはすべての競争相手より一歩リードすることができます。

- f 他のすべてと同じように、初めて射撃に勝利するときがあります。全国チャンピオンが破られる最初の時、そしてあなたが全国チャンピオンになる最初の時。もし全部のビー玉を取ることを望むなら、あなたはできます。最良の方法は、あなたが他の誰よりも勝つ資格があると信じることです。次の練習会を、大きな試合のように撃つと決心してください。1発1発を発射する際の良いパフォーマンスの遂行が、あなたの今の目的です。

- g 不注意は、目的を持たない人の心理状態を参らせ、しっかりした計画を立てないと挑戦的な任務への取り組みに偶然の危険が入り込みます。任務に関係するすべての要素を組織化することが、行動を成功裏に進めることを保証します。

- h 自信過剰は、あなたの通常の反応を鈍くします。それによって、不利な条件の進行に気づかないかあるいは無視してしまいます。誤った自信は、パフォーマンスが依存する微妙なバランスを乱してしまいます。たとえ大きな競技会ではないとしても、一生懸命にやる決意を緩めないでください。自信過剰と悲観の間の中庸に達しようと努力してください。

- i 悲観は、集中能力を弱めます。起こりうる失敗を心配することは、知らず知らずのうちに発射のコントロール能力を弱めます。あせりと制御されない動作がその結果として現れます。消極的なアプローチによって、同一で満足できるパフォーマンスの反復が妨害されます。

- j 調子を狂わし集中を乱す、とすでに知っている条件を避けてください。不利な条件や満足できない発射に諦め、怒り、悩むような感情的な混乱を避けて、自慢、うわさ、誤った情報と陰険な言葉を無視してください。最終得点まで後何点撃つべきかなどと、残りの得点を計算しないでください。

F 試合のプレッシャー：

もしあなたが試合のプレッシャー問題を抱えていると思うなら、周りを見回してください。みんな、それを持っているのです。一度も試合のプレッシャーを経験したことがない射手は、一度も試合に勝利する立場に立ったことがないでしょう。その相違は、何でしょうか？チャンピオンときまぐれ射手との間にある差は何でしょうか？練習では、両者とも似たような得点を撃つでしょうが、それでも1人は変わることなく順位表のトップに位置し、もう一方は底辺にいます。両者を隔てるラインは、はっきりと判り易いものです；自分の考えをコントロールする能力が有るか無いかです。

精神修養です。彼らは、感情と不安をコントロールして、正しい方向へ進み、そして自らの能力の中でパフォーマンスを発揮することを学んだのです。その他の人々は、何年もの経験を持っていてさえ、射撃線に着くたびに競技と同じプレッシャーを自分にかけています。

1 まず、試合のプレッシャー問題について、我々は何がそれを起こすのかを知る必要があります。理由を知らずに、我々は決してそれと戦うことができません。試合のプレッシャーは、緊張感によって生まれる単なる状態であり、一般的な緊張によって生まれる確信のなさや不安によるものです。例えば、比較的経験の浅い射手が10点を続けて撃っていることを知ると、緊張が高まることは容易に理解できます。あるいは経験豊かな射手でさえ、試合の終わりに近づくとつれて優勝できることを知ると、緊張を感じることはよくあることです。この不安と恐れが忍び寄ったときにコントロールできないと、緊張は最大のパフォーマンスへの努力を弱めます。

2 これらの悪条件下において、射手を助ける大切なものは経験です。自らの欠点(弱点)を解消するためにいくつもの競技会へ参加して、長い時間を経験することは、次第にストレス下にある我々の感情と心配を和らげる効果があります。神経質なチャンピオンでさえも、競技会では、彼のすべてのエネルギーと持てる力を結集して、練習よりもさらに良い成績を出しています。

競技会のストレスによる感情面と身体面の混乱は、それぞれの人によって異なった経験になります。その状態の性質と強度も異なります。しかしながら、経験あるいは自己修養の能力にかかわらず、すべての射手はある程度試合で緊張しています。あなたの訓練が進むにつれ、もっと多くの自信を得られるでしょう。もしあなたが試合状態に近い条件下で訓練し、さらに多くの試合に参加したならば、それほど緊張することがなくなります。射撃シーズンの始まりには、いくぶん緊張するかもしれませんが、重要なことは、あなたがこれらの混乱を受け入れるままであってはならないことです。自分自身を自分の感情の犠牲者にしないでください。頑固に抵抗し、自分自身に勝つために射撃することを強いてください。もしあなたが競技における神経質な感覚を知らないとしたら、あなたは集団の最大の利益に対して無関心なのかもしれません。よい仕事をするといい誇りに対する基本的な理解に欠けているかもしれません。あなたは人間の持つ野性への挑戦を示す自然の刺激である最強の1つに対して無関心を表しています。不安なとき、皆があなたを見ていると感じるとき、あなたはさらに苦悩を覚えるでしょう。こういったことすべてがあっても対戦相手、チャンピオンは、冷静で楽しんでいるように見えます。彼はそうしています、それに直面しよう！

3 あなたはどのように試合のプレッシャーをコントロールしますか？まず、それはコントロールでき、そして実際に有利に利用できることを悟ってください。個人個人は、試合と練習

の得点差が大きく開かないという程度まで、射撃をコントロールできることを学ぶべきです。

a 事前の決断

これはあなたにとって利用できる最も有効な要素です。撃つ直前に、それぞれの弾丸を発射する正しい手順をイメージすることによって、注意散漫になることを防げます。もしあなたがこれをしないで、発射の事前計画なしに取り組んだら、良くて成績は不安定でしょう。

b 思考をもっと重要な基本に向ける。

絶えず基本を考えて、そして心の中で復習する必要があります。これらの基本の多くが、努力しなくとも自動的に実行できるように訓練してください。これができると、実際の発射を争う最も困難な基本だけが残ります。これはすべての精神と身体的努力を、フロントサイト（照星）に目の焦点を維持させることとフォロースルーに向けることです。

c 一定手順の確立

興奮を避けること。一定した手順を確立する間に、全体の調和を崩すかもしれない準備またはテクニックのささいな項目を忘れるおそれを排除してください。

d 1発1発の発射に取り組む

それぞれの発射は、個別の仕事として取り扱わなくてはなりません。1発目が良くなかったからと言って、次の発射も悪いという理由はありません。あるいは、3発続けて良かったとしても、4発目が良いと言う保証はありません。それぞれの1発は、単に基本応用能力を具現したものに過ぎません。もしそれを確実に行わなかったら、あなたのパフォーマンスは変化するでしょう。

e 精神のリラックス

あなたの目が覚めたのが、普段よりも遅かったとします。顔を洗い、朝食を急いで食べ、他の朝の日課を急いで済ませようとする以外に何も心を混乱させるものはないでしょう。射撃では、もしあせりがでたら、得点を下げる赤信号がともります。落ち着いてください。射撃は面白いものです、楽しんでください。

f 平穏な練習

あなたは、悪い発射をした時にはいつも腹をたてますか？誰のことを怒っているのですか？あなたは1発の発射への迷い・動揺に対して、自分自身に注意する以外に何もしていないでしょう。もし、コントロール要素を応用することにもっと一生懸命努力したなら、発射はもっと良かったはずですが。もし良い発射を撃とうと持てる力をすべて出した上で、なんらかの理由によって結果が良くなかったとしたら、いらだつべきではありません。良い得点を撃つことにすべての精神と身体能力を発揮しなくてはならないけれども、たまにはし損ねることもあります。言うまでもなく、ひどい得点のためにひどく自分自身を責めるか意気消沈してしまうと、残りの試合のパフォーマンスを弱めてしまいます。雑なパフォーマンスを笑って忘れろとか、あるいは軽く扱うという意味ではありません；しかしながら、そのときの苦い心の状況を甘いもので包んで受け入れなくてはなりません。自分自身に従うことを強いる行動のサイクルは、準備、計画、リラックス、注意深い分析で弾丸を撃ちこむ、そして正確な修正評価です。あなたは、それをすることによって、最も正確

なコントロール下で次の1発を発射できる能力があることを確信するでしょう。

g 試合経験

疑いなく、競技の経験は熟練した競技者になるための必要な要素の1つです。しかしながら、経験だけは限定された価値です。あなたはパフォーマンスを正確に、正直に評価して経験に趣を添えなくてはなりません。精神制御の強化に努力しなくてはなりません。身体的な射撃能力が精神制御能力を大きく超えるまで、トレーニングに加えられないことがあります。

h 潜在意識の中で討論

潜在意識の中で討論するだけでなく、討論に勝ってください。あなたがこれを読んでいるときでさえ、「そうだ。私は勝利に近づいたとき、よくへまをするのだが、この対策は君に有効かもしれない。」と言いつける心の内なる声を聞いています。それは誰の声ですか？その考えはどこから来ましたか？

どこで、このつまらない知識を得たのですか？現実的になりましょう。あなたの意識は、潜在意識にそうした考えを植えつけるのですが、持てる力以上にできないとは信じないでください。それは容易ではありません。それは何年もの間、何を望んでいたかを言い続けていたので、そう簡単に進路を変えられないのです。けれどもそれに負けてはいけません、結局は、潜在意識と意識的な努力とが衝突しなくなったことに気付くでしょう

k 積極的な取り組みは重要ですが、次の「しない」を強調しておきます。

(1) 精神修養を練習するとき、最初から壮大な結果を予想しない

マスターするためには、基本の応用の調和が必要です。もし短い時間でも、満足できるコントロールをできたことに気付いたなら、そのシステムを練習して完成させ、さらにその時間の延長に努力してください。得られる報酬は、努力に比例することを覚えていてください。

(2) アルコールと薬を使わない

これらの1つあるいは両方とも、試合のプレッシャーによって起きる症状を若干ながらコントロールします。しかしながら、そうすることによって別の方法で良いパフォーマンスを妨げ、能力を奪います。

G 緊張緩和とリラックスの達成

1 緊張のタイプ：

- a 困難な状況を乗り切るために力を集中させているときの緊張はどんな生体にでも起こる一般的な状態です。自分自身と愛する家族を取り巻く安全な状態に緊張のある場合、人間を含めたすべての動物に起こります。
- b 病的で異常な緊張は、通常の緊張が過大になったものですがかなりまれです。通常このタイプの緊張は、医者診断にゆだねる必要があります。
- c 緊張に関心があると言う大多数の人々と射手は、一般的な緊張以上に何も知りません。彼らに必要なことすべては、リラックスするためのテクニックです。あなたは緊張がどの

ようなものであるか、どうしたらその影響を最小にできるかについて、いくつかのヒントを知っておいたほうが良いでしょう。

2 標準的な緊張であっても、身体はある明確な変化を経験します。アドレナリンが、血流と肝臓に大量の糖分を送り出し、筋肉にエネルギーを供給します。すべての神経系はトップギヤに切り替わります。嗅覚、聴覚と視力の感覚を鋭敏にし、すべての精神的機能を鋭いかみそりのようにします。加速した神経系は、行動準備のために脚、腕と上体の大きな随意筋を引き締めます。消化器系の筋肉は、しばらくの間、消化速度を落とします。呼吸は少し浅くなり、血圧を上昇させるため胸と動脈の筋肉が僅かに引き締まります。これらすべてが起きているとき、一般的な緊張を経験していることとなります。我々の大部分が1日に1回あるいはそれ以上この種類の緊張を経験します。緊張を招いた問題が解決されたとき、緊張は静まり、リラックスした標準的な状態に戻ります。それは時間がかかるかもしれませんが、いつかはそれがなくなります。通常の緊張には自己限界があり、それを必要とした後、継続することなく減退します。

3 病的な緊張は、対面している困難が生死に関する問題であるような身体組織全体が過剰反応するとき起こります。それは通常の間人が極めて危険な状況においてのみ起こす種類の反応です。病的な緊張では、心臓の鼓動、血圧と脈拍が上がり、そして維持されます。

過度のアドレナリンが、顔を紅潮させ、筋肉を震わせ、さらに神経過敏をもたらすかもしれません。通常、胃の消化活動は完全に止まり、食欲不振あるいは消化不良を起こして再開しません。筋肉が行動に備えて緊張しますが、けいれんを起こして終わるかもしれません。めまいの限界点に近い速くて浅い呼吸になります。

避けられず、そして時にはすぐに現われるものが、疲労を鈍くさせる感覚です。通常の緊張は、疲れ切ったように感じさせるかもしれませんが、この程度ほどではありません。

4 緊張を下げるテクニック：

a 深呼吸

とてもゆっくりと3回深呼吸してください；それぞれの息の吐き出しの終わりに、できる限り長く息を止めてください。それが終わったとき、リラックスが目立って、極めて冷静に感じるはずで。自分に深呼吸を強いることによって、自発的な呼吸筋肉の緊張を取り除きます。また、これは肺、消化器系と心臓の不随意的な筋肉緊張をリラックスさせます。これが、リラックスするための最も単純な方法です。ほとんどの人がこの方法を使って、緊張を完全に終わらせることができます。完全に「力が抜けてしまった」とならないよう、一時的な軽減のためにも使うことができます。

b 訓練

座って、頭を前へ深くうなだれます。身体各部の筋肉に意識的に集中し、筋肉を実際にリラックスさせることに全力を注いでください。片方の腕を完全にリラックスさせてください；それができたら別の腕を。次は、両脚を完全に脱力します；次に上体の筋肉。

数分間、この姿勢を続けてください。ほんの短い間、あなたの心から試合を完全に忘れてください。このテクニックは随意筋肉をリラックスさせることに狙いがあります。競技が終わるまでの数時間、標準的な緊張を維持しなければならないとき、これは特に効果的です。

c 中断と思考

緊張する仕事の途中で休息できるとき、座って、生活の中であなたが高く評価する事柄を冷静に再検討してください。生活の長期的目標、愛する人々、本当に欲しいものについて考えてください。数分で無意識のうちに深呼吸をしていたことに気付くかもしれません。これは緊張が急速に無くなったというサインです。難しい状況に直面して緊張しているとき、人はその重要性を誇張する傾向があります。リラックスに時間を使うと、判断と理由がこの精神状態を素早く変えてくれます。

d 休憩

標準的な緊張を管理するには、「リモートコントロール」テクニックが必要です。時間ごとに、わずか10分間でも休憩をとってください。これが高まった緊張状態を速く容易に和らげることに気付くかもしれません。

e ローギヤへの切り替え

1日の終わりに、気晴らしになる行動に熱中することによって、緊張を徐々に解消してください。もし手仕事が好きであれば、面白いけれどもあまり創造的ではない種類を選んでください。例えば、石けん彫刻、フィンガー・ペイント、木工と造園は、あなたを「静めてくれる」すばらしいローギヤの活動です。この種類の緊張除去剤は、精神の「設定」を変更する狙いがあります。最大能力で対処しなければならない人たちに非常に役立ちます。興奮の後、知的能力の一部は興奮を続けています。この精神状態の速度を低下させるために、心が奪われるけれども知性面では何も要求しない何かが必要です。テレビの娯楽番組や簡単な手芸も理想的です。

f こうしたテクニックは、緊張を終わらせる方法があるという事実に基づいています：

随意筋と不随意筋肉をリラックスさせることによって。

精神の「設定」を変えることによって。

もしいずれかの方法を達成できたら、もう一つも自分なりに修正をして、リラックスするまでの過程を早められます。

H あなたは勝てる！

- 1 自信は、妥協または降参することなく勝利への意思を固めてくれます。自信は、基本の応用をコントロールする完全な技術を十分に習熟していることが基本です。

知識と結びついた自信、良好な身体状態と勝利への決意が、あなたに最善な能力発揮をもたらすでしょう。重要なチャンスは、それぞれの選手の手の中にあるのです。あなたは、従来の個人的成績のいかなるレベルであっても、それを超えられるパフォーマンス能力があるという自信を常に持っていないではありません。あなたがそれを実行し始めたら、勝てることを知ってください。

- 2 常に貪欲な射手（Hungry shooter）であってください。勝利を求める強い欲望による猛攻撃は、競争相手の弱い決心を破壊します。