

# スポーツ科学センター “スポーツ心理学トピックス”

## 新型コロナウイルスに負けないメンタルトレーニング

### （その1）「明らめる」と「諦める」、今はどっちが大切

新型コロナウイルス感染の防止のため、学生の皆さんの日常生活やクラブ活動が制限されています。皆さん、どうしていますか。こんな時こそ、皆さん一人ひとりの工夫が大切になってきます。このトピックスでは、少しでも皆さんの活動に役立つヒントになれば良いと思います。メンタルトレーニングの考え方や方法を何回かに分けて発信します。

#### “「明らめる」と「諦める」、今はどっちが大切”

皆さん、「あきらめる」という言葉に、「明らめる」と「諦める」のふたつの言葉があります。普段、私たちは「諦める」という言葉は、これからやろうとすることを断念する意味で使います。これは、将来の問題を指しています。一方、「明らめる」は、「いま、目の前にある現実をしっかりと肯定すること」<sup>1)</sup>を指しています。つまり、今の問題を指しています。

今は、ほとんど練習が出来ません。どちらの「あきらめる」が皆さんにとって大切でしょうか。「明らめて」現状を分析して、クラブ活動が再開した時のために、何をしたら良いか書き出して整理して[自己分析と状況判断]、出来ることをやっていったらどうでしょうか。

今しか出来ないことがみつかると思います。



#### 参考文献

- 1) ひろさちや 「諸行無常を生きる」, 角川 one テーマ 21, pp. 167168.
- 2) 『スポーツメンタルトレーニング教本（三訂版）』日本スポーツ心理学会編、大修館書店、2016

相談・質問等を下記メールアドレスにて受け付けます。

スポーツ科学センター : [sports-edu-office@ml.n-fukushi.ac.jp](mailto:sports-edu-office@ml.n-fukushi.ac.jp)