

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

指導者・関係者（保護者）の方へ （その1）アスリートと共有しよう

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。こんな時こそ、指導者や関係者の皆さん一人ひとりが学生と寄り添うことが大切であり、期待されています。このトピックスでは、少しでも指導者や関係者の皆さんのサポート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発信します。



“アスリートと共有しよう”

私たちの周りにある変化には、①不可逆的变化、②可逆的变化、③循環的变化、④偶発的变化の4つのタイプがあります。この中で②の可逆的变化は自分の力で変えることが出来る変化です。¹⁾例えば、下手くそだった選手が優秀な選手になるといった変化です。その逆もあるし、頑張っても優秀な選手になるとは限りません。状況は「変化する」ということを念頭に、今をどのように選手と一緒に乗り越えて行くかを考えて下さい。

多分、元の日常に戻ると思います。現状は非常に厳しい状況であることは間違いありません。乗り越えるしかないのです。選手は、練習できない状況で体力・スキル、モチベーションの維持や低下など、直面した問題にストレスを感じています。

こういうときには、指導者は選手と身体面や心理面のさまざま状況を“共有”することが大切です。そして、少しでも心身の状態を維持（低下を最小限に抑える）するための方法を、指導者が一方的に指示するのではなく、選手と一緒に考えて行っていくこと[状況を共有すること]が大切です。

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