

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

選手の皆さんへ（その10）新しいスポーツ活動を楽しむために、“マインドセット”を変えよう

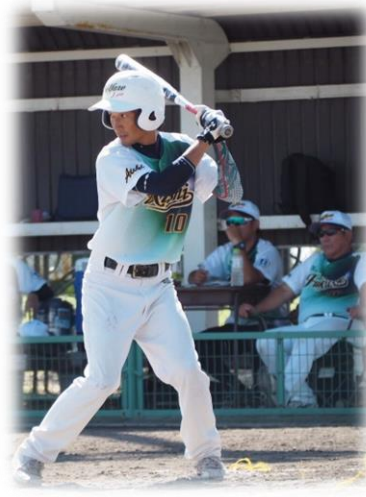
これまで9回にわたって、新型コロナウイルスに負けないための心理スキルについて連載しました。心理スキルを上手く使える選手は、良い結果を残します。最後に、これらの心理スキルを上手く使うために必要なものが“マインドセット”です。これは「目標を達成するために課題に取り組む際の思考や姿勢、さらに周りで起きていることをどう捉えるか」という“認知スキル”です。

「できない」という思い込みを捨てて、「できる」と思うようにしてマインドセットを変えることが、その「土台」になります。「出来ないだろう」といった変化を信じないマインドセットを、「出来る」といった変化を信じるマインドセットに変えることから始めます。マインドセットを変えることで、行動の中身を変えることができます。

土台となるマインドセットは、①新しい経験を拒まない、②（ものごとの）習得への情熱を持つ、③限界を決めないの3つです。

3つのマインドセットを活用するために、適切な目標設定をして、モチベーションを高めて、ポジティブ思考に切り替えることができます。そして、人とのコミュニケーションを図り、自分の考え方や行動を振り返って小さな達成感を味わって自信につなげましょう。

「キューワード」（決め言葉）を使うのも良いでしょう。



読んで欲しい本：荒木香織 リーダーシップを鍛える，講談社，2019.

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