

# 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⑩）アスリートのメンタルは強いのか？

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指導者や関係者（保護者）は、良い結果を残します。

「アスリートのメンタルは強い」と一般的に思われています。本当でしょうか？一度考えてみてください。アスリートのメンタルの本質を、「強い」という切り口で問い直してみませんか。具体的には、メンタルトレーニングを軸にしてアスリートのメンタルヘルス、ケガ、女性アスリートの三主徴、親子関係、部活動指導、体罰、イップス、発達障がいなど、強いメンタルとは対極にある「弱い」と思われがちな問題や課題をアスリート目線で捉え直すことが、新型コロナウイルス禍で一変したスポーツ環境や活動の中で必要なことだと思います。

指導者や関係者（保護者）は、アスリートが“ひと”として様々な身体的、心理的な問題、課題をもっていることを理解して、①彼らの話をしっかりと聞き寄り添うこと、②アスリートとの適切な距離感を保つこと、③こころと身体、運動の十分な知識が必要です。そして、これらのことが出来ているか、時々問い直して下さい。大切なことは、スポーツを通してアスリートが、人格を形成し生きる価値を見出すことが出来るように指導することです。



読んで欲しい本：荒井弘和 アスリートのメンタルは強いのか？，晶文社，2020.

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