

# 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2) 素直に現実を受け入れよう

(その1) では、現状を分析してクラブ活動が再開した時のための準備をすることをお話しました。その上で「現実を素直に受け入れる」ことの大切さをつぎにお話します。

アスリートの中には、どのような状況でも「やり通さないといけない」「練習を休んではいけない」といった考えをもった人がいます。これを「完全主義」といいます。このような考え方は現実を見誤って、こころや身体に過剰なストレスを与えてしまいます。その結果、ケガをしたり、やる気がなくなったりします。

今は、十分に練習が出来ないという現実があります。世界中のアスリートがそうなのです。あなただけが特別ではありません。アスリートは、心身の状態と周りの状況を素直に受け入れる姿勢がとても大切です。



#### 参考文献

- 1) 「スポーツメンタルトレーニング教本（三訂版）」 スポーツ心理学会編, 大修館書店, 2016.
- 2) 荒木雅信 編著 「これから学ぶスポーツ心理学（改訂版）」 大修館書店, 2018.

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)