

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2）アスリートに共感しよう

（その1）では、アスリートが置かれた状況や彼らの気持ちを共有することの大切さをお話しました。つぎに、アスリートの気持ちに共感することについてお話します。アスリートがどんなことを考えて、どのような気持ちになっているかを知って、先ずは無条件で共感してみましよう。

「練習が出来ないので、イライラしています」「不安を感じています」など、喜怒哀楽に揺れていると思います。そんなとき、「イライラしないで、パアーツと明るく」「大丈夫だよ」とひと言云いたくなりますが、「そうなんだ」「そうだよね」といった具合に、先ず肯定して、その気持ちを共有することが大切です。そのことで、コーチは分ってくれているんだと安心します。



これで、状況や気持ちを[共有し共感する]ことが出来ました。つぎに、どうしたら良いかアスリート自身に考えさせ、それをやらせてみるのです。このときも指示したり、考えを押しつけたりしてはいけません。アスリート自身に任せてあげましよう。

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