

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3）アスリートの「話」を聴こう

アスリートに共感して共有することが、彼らの気持ちに寄り添うこととなります。これは、“安心感”に繋がります。オリンピックで好成績を出したアスリートの心的世界を描いてもらおうと、①集中、②リラックス、③自信、④意欲と興奮、そして⑤安心感の5つの項目が出てきました。この“安心感”は、守られている状態（in the cocoon）とも言います。良い状態で競技に臨んだとき、多くのアスリートにみられる項目です。今と状況は違うのですが、強烈なストレスを感じていることは同じです。



それでは、どのようにして共感して共有して寄り添って行けば良いのでしょうか。その方法のひとつは、兎に角、アスリートの話を聴いてあげて下さい。その場合、聞き手の思いやアドバイスは要りません。先にもお話しましたが、すべてを受け入れて聴いてあげることが大切です。それによって、アスリートは、自分は守られているのだという安心感をもって、練習したりや日常生活を送ることができます。

この「共感、共有、傾聴」という行為はカウンセリングの基本項目ですが、コーチングの基本でもあります。指導者はどうしても指示したくなりますが、ここはアスリート自身に任ずることが大切です。

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