

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4) 感謝しよう

現実を受け入れ、この状況でできる目標を立て実践していると思います。最近、トップアスリートの方々が YouTube 等にトレーニング動画をアップしたり、チームでオンライントレーニングを行ったりしている様子をよく見かけます。こういったツールを利用することで、一人ではなく一緒に頑張る仲間がいるという感情がわき、トレーニングに対するモチベーションも向上するはずです。

現在、部としての活動は制限されていますが、共通の目標に向かうチームメイトがいること、それぞれができる事に取り組んで活動再開を待ち望んでいること、各種大会開催に向けて準備を進めてくださっている競技関係者がいることに改めて感謝の意を持つ（それを表現する）ことも大切です。



～写真：2019 年度壮行会より～

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