

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4）感謝しよう

スポーツ集団には、①共通の目標（集団目標）がある、②成員の行動を規制する規範がある、③我々の集団であるという感情がある、④ある程度安定した人間関係があるというような特徴があります。これは、一人ひとりのメンバーが相互依存関係の中で影響し合う、一種の系（システム）がチームということの意味します。また、このチームワークに影響を与える要因の一つにリーダーシップの型というものがあります。



写真：昨年の壮行会より



2019 リーダーズキャンプ：ポスター

指導者としてどのようにリーダーシップを発揮したら、チームワークによい影響を与えられるのかと日々葛藤しておられる方も多いと思います。チーム作りに重要なこととして挙げられる一つに指導者と選手の関係性向上があり、代表的なものに、指導者と選手がその関係性に尊敬や信頼などの感情的な意味をつける「親密性」というものがあります。

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）ことも大切ではないでしょうか。

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