

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5) やる気の出ない時にどうするか？

自宅でトレーニングをしたり、自身の競技に関する勉強をする機会が多くなっていることと思いますが、それぞれ目標を立てて取り組んでいますか？目標を適切に設定することは「やる気」に大きく関わりますが、目標設定については今回は扱いません。

「自宅でトレーニングをしないといけない」、「自身の競技に関する勉強をしないといけない」、「授業の勉強をしないといけない」と頭ではわかっているけど、なかなか行動に移せないことはありませんか？この1週間を振り返ってみてください。毎日全力で取り組んでいたことは稀だと思います。なぜなら、毎日全てのことにに対して「やる気」が出るわけではないからです。それは普通のことです。

では、そのような「やる気」が出ない時はどうすればよいのでしょうか？「やる気」が出ないから今日はやらないという選択肢をついつい選んでしまいがちですが、その場合は「やる気」が出るのを待つしかないのであまりお勧めしません。

「やる気」が出ない時は、あれこれ考えず、とにかく体を動かしてみることをお勧めします。「やる気」が出るのを待つのではなく、まずは体を動かしてみましょう。体を動かすことで「やる気」が出てくるかもしれません。ちなみに、体を動かすことで「やる気」が出る現象は「作業興奮」と呼ばれます。

ですので、例えばトレーニングをしなければならぬ場合、ストレッチをすることから始めてみる。ストレッチを行うことで「やる気」が少し出てくるかもしれません。ストレッチが終わったら、トレーニングを行ってみる。さらに「やる気」が出てくるかもしれません。このように、行動によってこころを整えることも時には大切です。



参考文献

- 1) 池谷裕二『脳はなにかと言いつつ一人は幸せになるようにできていた!?』新潮文庫 2010

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