

# 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8) スポーツとレジリエンス

制限付きではありますが多くの部活動が再開され、秋の大会に向けて練習に励んでいると思います。スポーツにおいてハードワークはつきものですが、ハードワークを重ねてもなかなか上達しないということも多いのではないのでしょうか。そんな時、着目していただきたいのが「レジリエンス」です。その意味は、「試行と行動の過程を変化させることにより、できるだけ前向きに挑戦できる習慣を身につける力」です。また、その人が持ち合わせている「普段の心の機能を維持させる役目」であり、トレーニングによって向上させることができる力です。

レジリエンスを鍛えたり発揮したりする方法は、人によって異なりますが、①家族・同僚・友人との有効な関係性を重視する、②自分自身を理解して肯定する、③できたことや良かったことを確認する、④成し遂げたいことに注意を向ける、⑤グレーゾーンを受け入れるなどの方法があります。例えば、①（家族・同僚・友人との有効な関係性を重視する）は、レジリエンスに最も大きな影響を与える良好な人間関係についてです。困難な状況や助けをもらいたいときに、たくさんの人と良い関係を築いていれば、それが大きな励ましや助けになります。また、②（自分自身を理解して肯定する）は、自分自身の思考や行動、感情のパターンに気づき、長所・短所を「課題」や「持ち味」として捉えることを勧めています。自分自身の力を信じ、持ち味を生かすことで自信をつけることができます。そして、③（できたことや良かったことを確認する）は、できなかったことや失敗よりもできたことや成功について考える思考を鍛えることが大切であり、できたことの積み重ねによって自信をつけていくことが可能になります。ぜひ、「レジリエンス」スキルの向上にも努めてみて下さい。



参考文献： 荒木香織 リーダーシップを鍛える，講談社，2019.

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