

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8）「ハードワーク」とは？

スポーツ現場では、「ハードワーク！ハードワーク！」という表現をよく使っていると思います。その意味はご存知ですか？「ハードワーク＝一生懸命」ではなく、「ハードワーク＝学びながら、工夫しながら何かに取り組む」が正しい意味です。そこで大切になってくるのが、何のためにするのか理由を分かっていることです。

例えば、「努力する」ということについて考えてみましょう。選手へ伝える際に、よくある例として「できないから、努力しなさい」というような言い方をされる方がいます。これを「できるようになるために、努力しよう」に変えてみるとどうなるでしょうか。同じことをやるにしても、「自分だけできていないから、残ってやる」という考え方と、「これができるようになればチームのためにもなるし、自分のスキルアップにもなる」という考え方では、取り組み方が異なり、結果を出すまでの過程や出る結果までもが変わってきます。したがって、指導者あるいは保護者として助言する際は、具体的に「こんな風に取り組んでみる」といいよ。きっとできるようになるよ。」と伝えることが有効です。

また、プロセスの捉え方として「ミス避けるため」ではなく、「目標を成し遂げるため」のハードワークという意識を持たせることも非常に重要です。ミスは必ず起きるものです。選手がミスをした時に叱ったり反省を促したりするのではなく、「どうすればうまくいくのか」を共に考え、教えられるような環境を作ったり、もう一度挑戦できる機会を提供したりしていくことが大切なのです。



参考文献

- 1) 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