

スポーツ科学センター “スポーツ心理学トピックス”

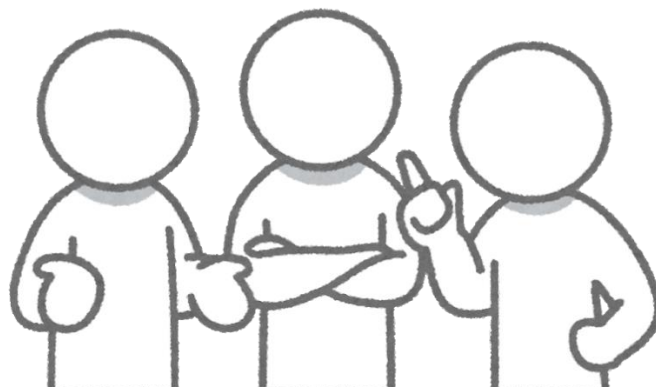
新型コロナウイルスに負けないメンタルトレーニング

指導者・関係者（保護者）の方へ （その9）部員間での話し合い・議論をさせる

ある問題や課題に対して、部員に「話し合いなさい」と言ったご経験が指導者であれば少なくとも一回はあるでしょう。そうする理由は、話し合い・議論を通じて部員間の意思疎通を図りつつ、問題や課題を解決させるためといったところでしょうか。

グループでの議論に関するある調査において、グループでの議論によって課題の正解率が上昇することがわかっています。さらに、議論を通じて課題の正解にたどり着くことで、問題に対する理解が深まり、応用力が身につくことも示唆されています。

このことは、部員間で話し合わせること・議論をさせることが、解決すべき問題や課題への理解を深め、応用力を身につけさせるという点で、とても重要なことを示唆しています。部員間のコミュニケーションを深め、問題や課題に対処する能力をチームとして磨く上で、話し合い・議論をさせることは重要です。そのような機会を今後も作ることをお勧めします。



参考文献

- 1) 池谷裕二『脳はなにかと言いつる 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