

コロナ禍での日本スポーツ 心理学会の取り組み

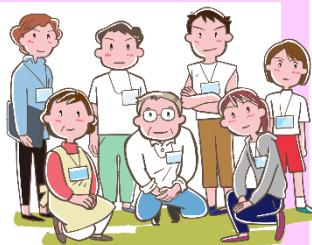
やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
スポーツメンタルトレーニング指導士 栗原 啓

日本スポーツ心理学会では、新型コロナウイルスの感染拡大・防止によるスポーツ活動の中止や様々なアクシデントに対して皆さんの力に少しでもなれるよう、学会のホームページに『新型コロナウイルス感染症に負けないための「スポーツ心理学」からのヒント』を載せています。今回は、その中に記載されている内容を私なりにまとめて、いくつか紹介します。

選手・指導者の皆さんへ

予定されていた大会が延期や中止となり、困惑している人も多いのではないのでしょうか。そこで、そのことを受け止めるためにも、一度深呼吸などをしてギアを緩め、少し時間をおいて下記のようなことを考えることが大事です。

- ・「自分にとってスポーツ（競技）とは？」ということについて考えてみる。
- ・目標の再設定を行う。
→延期後の大会で「なにを」「どうするのか」具体的な目標を考えましょう。
→大会開催など不確定なことが多いため、選手・指導者・関係者でコミュニケーションをとり、新たな目標に向かっていく覚悟を再構築しましょう。
- ・サポートしてくれる周りのスタッフや専門家を上手に活用する。（相談等）
- ・毎日どう過ごしたかを振り返る。
→新しい生活様式への転換が求められ、日常やスポーツ活動にも多くの制限が設けられました。そういった中、「自分はどの行動したか」、「どういった行動であればよかったか」を考えることで、自立につながるチャンスになります。



指導者の皆さんへ ～選手との接し方について～

思いもよらない事態に直面すると、否定したい気持ちや腹立たしい怒りの気持ち、うつうつとした晴れない気持ち等、いわゆる「マイナスな感情」が出てきます。このことは、選手も指導者も同様ですが、この状況になっても選手は、弱音を吐くことが許されないように感じているかもしれません。でも、このような感情を抱くのは人としての正常なことです。

そこで、指導者やサポートスタッフの皆さんが選手と接するときは、次のことを参考にしてみてくださいでしょうか？

- ・マイナス感情を抱くのは人として正常な反応であることを伝える。
→これを伝えるだけで、落ち着くアスリートもいます。
- ・正直な気持ちを日誌につづったり、信頼できる人がいれば相談してみたりするなどの方法があることを紹介する。
- ・自然と出てくるマイナスな感情や不安な気持ちに対しては、否定したり、「前向きになろう」のような安易なアドバイスをしたりするよりも、まずは耳を傾けて選手の気持ちを聴くようにする。
- ・失意の経験からアスリートやコーチが人間的に成長する可能性があることを伝える。
- ・マイナスに思われる感情も“よりよく生きたい気持ちの表れ”であることを伝える。そのことを認め、「どうすることが自分らしいか？」を考える。そうやって考える中で、否定したい気持ちは謙虚な気持ちへ、腹立たしい気持ちは他者への感謝のねぎらいへ、うつうつとした気持ちは良い意味での諦めや目標の再設定につながっていく、ということ伝える。
- ・正しい情報に触れ、自分のできること（すべきこと）に思考をフォーカスし、精一杯の努力をすることが重要であることを伝える。



このほかにも、「中高生のアスリートの方々」「スポーツ指導者の方々」「保護者をはじめ市民の皆様」に向けての内容も記載されています。詳しい内容は、日本スポーツ心理学会のホームページに載っていますので、興味のある方は、ご覧ください。

