

アスリートの皆さんへ JISS 心理グループより

東京 2020 大会の開催延期の決定から約 1 ヶ月、緊急事態宣言の発令からは約 2 週間が経過しました。この間、アスリートの皆さんの活動は大きく制限されてきました。

しかし、そのような中でも、すでに多くの皆さんが気持ちを切り替え、「今できること」に焦点を当てて練習やトレーニングに励んでいると思います。SNS 等のメディアでは、トレーニングの専門家だけではなく、当のアスリートからも「外出自粛の中でできること」が積極的に紹介されています。もちろん、この特設ページも「スポーツ科学の専門家」からの情報発信の場であります。

とはいえ、私たちがサポートで関わらせていただいている方たちからは、心理的には一筋縄ではいかない現状を、声として受け取っています。「**単調なことしかできず、刺激がない**」、「**これからの予定が不透明な中で、いまいち身が入らない**」、「**試合の感覚を失ってしまいそうで怖い**」など、技術面や体力面に加えて、心理面でのアプローチを求められていると感じています。

そこで、JISS 心理グループでは、自宅待機中のトレーニングやコンディショニングに役立ていただくことを目的として、スポーツ心理学をはじめとして、心理学の知識を総動員した情報提供を進めていきます。少し専門的にはなりますが、スポーツ心理学、認知心理学、感情心理学、運動学習・制御学などの研究成果を、アスリートの皆さんが応用しやすいように、わかりやすくアレンジして紹介していきます。 トレーニング、コンディショニングの「質」を高めるスパイスとしてきっと役に立つと考えています。ぜひご活用ください。

(ハイパフォーマンススポーツセンター JISS 心理グループ)

練習やトレーニングに「心理学的」な工夫を！

幅広い心理学の
研究成果

スポーツ心理

競技力向上に特化したメンタル

認知心理

「思い込み」の克服

感情心理

感情・モチベーションの理解と
コントロール

運動学習・制御

練習・トレーニングの
「心理的」条件設定

自宅待機期間における…

- 練習やトレーニングの「質」の確保
- モチベーションの維持
- 単調な練習、生活への刺激

随時紹介していきます！

