

トップアスリートを支える指導者・スタッフの皆さんへ ～メンタルトレーニング技法の活用、そして相談を～

東京 2020 大会が延期になり、その後の緊急事態宣言により、アスリートの皆さんはもちろんのこと、そのアスリートを支える指導者・スタッフの皆さんも、本当に日々大変だとお察しいたします。そのような中においても、一年延期に向けて、一生懸命活動をされている指導者やスタッフの方々もいらっしゃると思います。日々お忙しくされながらも、先が見えないという状況での不安や様々なストレスを抱えているという「声」も実際に聞きました。



皆さんそれぞれに様々な状況があると思いますが、2021 年 7 月にはオリンピック、8 月にはパラリンピック本番を迎えます。皆さんにとって今必要なものは、心身の健康を保ち、2021 年の本番に向けて準備を進めていくことだと思います。

【メンタルトレーニング技法の活用】

JISS 心理グループは、このような状況に役立つものとしてメンタルトレーニングの方法を提供してまいります。例えば、ストレスを抱えている方には、「リラクゼーション技法」がストレスの緩和に役立つでしょう。また、今後の目標をしっかりと立てたいという方には、「目標設定技法」が有効だと思います。ただ、種々の予定(代表選考会、合宿等)が決まっていないことがほとんどだと思いますので、それ以外のことを考えながら、計画を立てる・目標設定をするということを行ってみていかがでしょうか。メンタルトレーニング技法は、順次、提供してまいります。



【相談】

皆さんの中には、先が見えず不安を感じ、とても悩まれている方がおられ、そのような技法よりも、「相談したい」という方もいらっしゃると思います。中には、「自分が悩んでいる場合ではない。選手はもっとつらいのだから…」と思っている方がいらっしゃるかもしれません。でも、指導者やスタッフの皆さんも、悩み苦しみながら競技の世界で活躍されています。私たちは、そのようなお話をこれまで何度も聞いてきました。

指導者やスタッフの皆さんのサポートを行うのも我々の重要な役割です。今の大変な状況について、どうぞ遠慮なく、安心してご相談ください(守秘義務を遵守いたします)。JISS 心理グループは、全力でサポートしてまいります。

緊急事態宣言中ですので、直接お会いしてのご相談はかないませんので、メールでお受けいたします。連絡先は、こちら→ mental@jpnsport.go.jp です(※「◎」を「@」に置き換えてください。なお、相談の対象者は、ナショナルチームの指導者・スタッフの方に限らせていただいております)。

(ハイパフォーマンススポーツセンター JISS 心理グループ)



お待ちしております