

岡山県スポーツ協会スポーツ医・科学委員を務める川崎医療福祉大の田島誠准教授(48)は、国体県代表候補らの心理サポートやメンタルトレーニングを担当している。相次ぐ大会の中止で目標を失う中、選手はどのように困難な状況を乗り越えたらよいのか、また指導者はどう教えるか、また選手はどのように向き合えばいいか。スポーツ心理学の専門家の立場から聞いた。(聞き手・松原悠)

―新型コロナウイルスの影響で全国高校総体や全国中学校体育大会に続き、県高校総体も中止が決まりました。

選手は一番の目標を喪失し、ショックや無力感があるでしょう。まずは目標を設定し直す必要があります。今まで何のために競技をやっていたのかを考え、次はどこに向けて頑張るのかを見つめます。例えば下級生なら地力を蓄えるための1年と位置付け、3年生は進学や就職後につなげられるようコミュニケーションしておくことが重要です。

―県総体で部活動を引退するはずだった選手もいます。酷で理不尽に聞こえるかもしれませんが、自分なりに折り

# 多面的な物事の見方訓練

⑧ 田島誠  
川崎医福大准教授  
(岡山県スポーツ協会)  
スポーツ医・科学委員



たじま・まこと 専門はスポーツ心理学、体育心理学で、スポーツメンタルトレーニング指導士、TFT(思考場療法)初級セラピストの資格を持つ。2013年から岡山県スポーツ協会のスポーツ医・科学委員となり、少年を中心に多数の国体選手らのカウンセリングや指導に当たっているほか、競技団体へのメンタルトレーニング技法の講義なども行っている。広島大大学院生物圏科学研究科博士課程修了。北九州市出身。

り合いを付けていくしかありません。拒絶してしまうと次に進むことができなくなりま。忘れてほしくないのは、自分だけに降りかかったのではなく、世界中の人が同じ立場に置かれているということです。同じことは進学や就職への影響を心配している選手にも言えます。

―休校が長引き、練習もままならない日々が続いています。個人で取り組めることはありますか。

状況判断が問われる場面の映像を見て「どう判断してどんなプレーを選択したか」その判断は正しかったか」などを考えながらイメージトレーニングすることで、戦術的、

心理的な能力は高められます。「リフレーミング」と呼ばれる思考の訓練もあります。半分の水が入ったコップを「半分しか残っていない」と捉えるのか「半分も残っていない」なのか。物事は一面だけではないという見方を身に付けば、「この状況を乗り越えた時、自分はこう成長できている」というふうに、ポジティブな思考に持っていくやすくなります。

―未曾有の事態を迎え、指導者の役割も大きいと感じます。

指導者が適切なタイミングで声を掛け、コミュニケーションをつないでいくことが大事です。選手が腐らないよ

う、当面の目標や課題を与えてあげるのも効果的です。ただ、いくら正しいことを言っても両者の関係で受け取り方は変わります。日ごろからきちんと信頼関係を結べているかが問われてもいます。

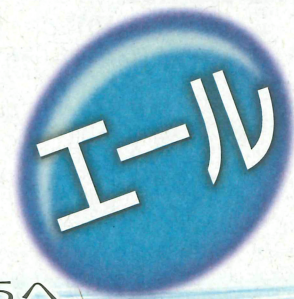
―収束が見通せず、モチベーションの維持が難しくなっています。

スポーツをやる動機には「活躍したら周りが喜ぶ」「プロ入りや世界大会につながる」という外発的なものと、その競技が好きだからという内発的なものがあります。これを両輪として高めていくことで、気持ちをつなぎ留めることができるのではないのでしょうか。

―一生懸命に打ち込んできた選手ほど、負けたりミスをした

りといったネガティブな経験もたくさんしてきたはずですが、そこから立ち上がったという積み重ねがある。アスリートにはこの状況を受け入れ、切り替え、乗り越えていく力が必ず備わっています。自分自身を信じる気持ちが大

おわり



コロナ禍の選手たちへ