

岡澤先生の ワンポイントアドバイス

パート2



ー 参観された保護者のみなさんからの質問に答えていただきました ー

質問1 陸上で「位置について」からスタートまでの時間が長いと、ぼっーとしてしまい、スタートが上手く切れないことがあります。また、本人はゴールまでのことをよく覚えていないと話しています。

【回 答】

これは、スタート前に緊張し過ぎて、スタートに失敗したのだと思います。ゴールまでのことをあまり覚えていないことも緊張し過ぎていたことを示していると思います。「スタートに失敗したらどうしよう、負けたら嫌だなあ。」と、マイナス思考でスタート位置に着いたからだと思います。

スタート前に深呼吸、筋弛緩法でリラックスするといいと思います。

質問2 子どもに夢をもたせるために、保護者はどのように接すればよいでしょうか。

【回 答】

「夢は語るもの、目標は努力するもの」です。

子どもから「どんな夢を持ったらいいですか。」と、親に聞くことはないと思います。保護者のみなさんから、「あなたの夢はなんですか。」と聞いてあげるものです。一緒に話すことで、「ああ、うちの子どもはこんな夢（思い・願い）を持っているのだ。」と理解し、保護者は、子どもの夢を叶えるためのサポートをしていくことが大切だと思います。

夢を叶える方法が目標設定です。

この目標設定をする時に親のサポートが必要になると思います。



質問3 自分自身でリラクゼーションや動機づけを实践しようとしてもチームメイトからのネガティブな言動にへこんでしまうことがあるのですが、それに対する気持ちの切り換え方など有効な方法がありますか。

【回答】

メンタルトレーニングでプラス思考のトレーニングをすると、チームメイトにマイナスな思考や言動をすることは少なくなります。自分のメンタルをプラスにするためには、チームメイトのメンタルもプラスにする必要があります。みんながプラス思考でプレイできるチームでスポーツすることは楽しいことです。

多くの人に支えられているというソーシャルサポートに関するトレーニングも有効だと思います。(これは最終回で取り上げる内容です)

質問4 プラス思考は普段からのトレーニングだと思いますが、先生自身が意識しておられること、選手に働きかけておられることはありますか。

【回答】

私は、「反省はしても後悔しないようにしよう」と考えて行動するようにしています。反省はやりすぎた時に(緊張し過ぎて失敗した)するものですが、後悔は失敗を恐れて行動しなかった時(安全策を取った時)にするものだからです。

失敗は成功の母と言われるように成功に必要なことです。

選手には「だいたいできたら、それでいいですよ。」「めっちゃめっちゃ頑張らなくてもいいから、普通に頑張れることはやりましょう。」と言うようにしています。

失敗を恐れず行動できるよう
普段から「プラス思考」を高め、
積極的に声を出し、練習や試合に取り
組んでいこう！

