

“気づき”を促す方法

【“気づき”の重要性】

“気づき”を得て自分自身を知ることは、前進するための具体的な対策に役立ちます。そのため中込(1994)は、日頃から“気づき”能力を高めるよう努力することが必要であると述べています。

では、“気づき”能力を高めるために、日頃からどのような取り組みが求められるのでしょうか。

【“気づき”を促すための2つのツール】

① ノート(練習日誌含む)やワークシートの活用

振り返りは非常に重要です。一度書き出すことで、頭の中が整理され、“気づき”を促すことができます。また、時折自分で読み返すことで、新たな“気づき”が得られるでしょう。

書き出す上でのポイントは、「自分が成長するため」という目的を常に意識して記入することです。他者(アスリートの場合は特に指導者)を意識した場合、無意識に自分を取り繕ってしまう可能性があります。

常に目的を念頭に置き、自分自身に矢印を向ける(自己注目)癖をつけましょう。

② 心理尺度(質問紙)の活用

「足が速くなった」や「体が重くなった」などの主観的な感覚は、ストップウォッチや体重計等を用いて数値に置き換えることで、客観的に評価することができます。同様に、心理面も質問紙等を用いて評価することができます。現在では、ストレス・モチベーション・自信などの心理面を評価する質問紙が、多岐にわたり開発されています。

質問紙を用いる上でのポイントは、「数値が高い＝メンタルが強い」「数値が低い＝メンタルが弱い」ではないと理解することです。数十項目の質問でその人の心理面が全てわかるということはありません。数値が高い・低いではなく、あくまで自分を客観視するためのツールとして活用してください。活用方法等も含め、はじめは日本スポーツ心理学会認定SMT指導士などの専門家に尋ねることをオススメします。

【評価の捉え方を変える】

プロサッカー選手の本田圭佑選手はインタビューの中で、『失敗＝「次こうやったら失敗するってわかったよね」学習』と話しています。まさに評価でなく、“気づき”に意識が向いていると感じさせられます。

もし壁にぶつかっている方がいたら、考え方の軸を「できる」「できない」から「どうすればできる？」に変えることで、これまでと違った景色が見えるかもしれません。

【参考文献】

中込四郎(1994)メンタルトレーニング・ワークブック。道徳書院。

※今回二名の選手に対して、資料提供の協力をお願いしたところ、快く承諾してくれました。彼らは毎日ノートをつけることで自身を省察し、自らの目標達成に向け精進している選手です。

