

自身の考え方の癖を見直す②～成長に繋がる考え方～

【はじめに】

例年6月から8月にかけて、多くのアスリートが重要視する大会が開催されます。そこに懸けるといった選手も多く、今後の人生において何度も思い出される経験となるでしょう。そこで今回は、前号(No.63)の続きとして、経験を成長の糧とするための考え方についてお伝えします。

【成長に繋がる考え方（認知）】

スポーツには結果がつきものです。目標を持って努力したとしても、その目標が達成できる時であれば叶わないこともあります。すなわち、目標を持つことは挫折経験と表裏一体の関係です。そのため、アスリートにはこうした悔しい経験とも向き合っていく「柔軟な考え方＝しなやかさ」が必要となります。

例えば、重要な大会で負けてしまった時に、状況をどのように捉えるかによって、図1の太郎さんと花子さんのように行動が変わる可能性があります。

この両者の考え方の違いが生まれた原因は、何に対して注意を向けていたかです。競技スポーツの場合、努力してきたことが試合の結果として表れます。そのため、太郎さんのように試合の勝敗などの“結果”に目を向けるアスリートは大勢います。これも一種の考え方の癖です。こういった時は、花子さんのように取り組みの“過程”に目を向けて考える方法がオススメです。そうすると、負けた試合でも良かった点があったことや取り組みの中での成長に目が向けられていくでしょう。

また、たとえ試合に負けても、積み上げてきた努力の過程で得られたものは必ずあり、自分の努力が無になるわけではありません。そうした努力を思い出すためにも、前号で記載したセルフモニタリングの手法があります。自分の取組みを見返すと、偏った考えにとらわれそうになった際に救いの手になってくれるはずです。

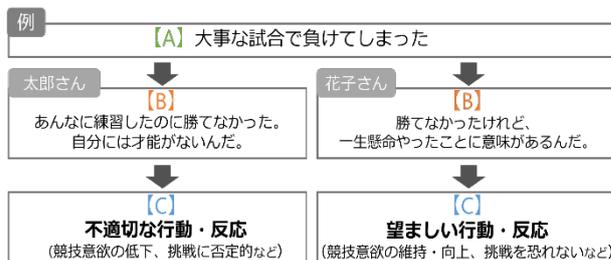


図1 ABC理論にあてはめた状況の捉え方とその後の結果の例

【経験を成長へと繋げるために】

ここまで成長に繋がる考え方について書いてきましたが、実際には負けてすぐの状態の前を向くことはなかなか難しいかと思います。その時は、しっかり落ち込んでも大丈夫です。この時の感情は喪失感と言われるもので、必死に打ち込んできたものが無くなることで生まれるものです。「落ち込んだらダメ」と考えていてもこうした感情は浮かんでいきます。ぜひ受け入れてあげてください。これも考え方の柔軟性です。この感情と向き合っていく過程で、自分がどれほど競技に打ち込んできたのか、競技をすることでどうなりたかったのかという哲学の部分を見直すことができます。

この哲学は、アスリートが実力発揮に向けた流れ(図2)の土台です。つまり、落ち込んでいる自分と向き合う事は、次に進むための準備でもあります。頑張りたいという自分に気づいたら、落ち込んでいる今の状況の中でもできることを探していきましょう。

感情や行動は自分が考えたことの結果です。今の自分が考えていることや感じていることと向き合っていくと成長に繋がる新たな発見があるかもしれません。

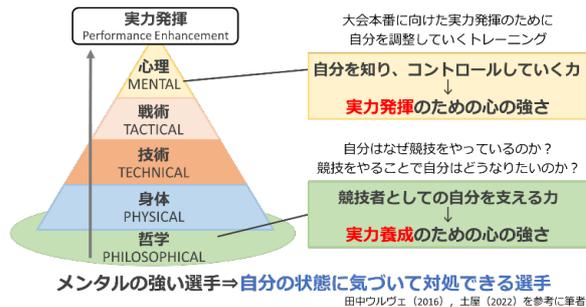


図2 アスリートの実力発揮に向けた流れの図式

【主要参考文献】

- 1) 田中ウルヴェ京 (2016) 選手と指導者両者のための「コーピング」のススメ. コーチングクリニック 2月号. ベースボール・マガジン社.