

オフシーズンの過ごし方～メンタル編～①

【はじめに】

冬季競技を除き、多くの競技がいわゆるオフシーズンを迎える時期になりました。そこで今回は、次のシーズンに向け、更なる成長を遂げるための過ごし方について2回に分けて紹介します。

【その1：振り返り】

多くのアスリートの皆さんは、シーズン前に目標を立て、その目標に向けて努力を積み重ねてきたことかと思えます。目標を立てる際には、振り返りも必ずセットで行うようにしましょう。立てた目標に対して、どのような行動を行い、その結果としてどのような達成度になったか、実際の競技結果等も参考にしながら多角的に振り返ってみてください。

また、オフシーズンの振り返り手法のオススメとして「ライフライン」を描いてみる方法があります(図1、図2)。ライフラインとは、自分の人生を振り返り、その時々出来事や、その時の幸福感とともにグラフに書き留めるワークです。一般的には、これまでの自分の人生の歩みを振り返る際やキャリアを振り返る際などに用いられています。これを応用してアスリートの場合は、1年間のシーズンを通した自分の取り組みやその時々自身の感情等をもとに作成してみると良いでしょう。用紙に当時の自分の感情を書き出してみると、より客観視できてオススメです。書き方に厳密な決まりはないので、自由に書いてみてください。

そうして振り返っていく中で、自分にとっての今シーズンがどのような意味があったのかが見えてくるはずです。ここで大切なことは、今の自分がどう感じているか、受け止めているかということです。

例えば、重要な大会で負けてしまったという出来事があったとしましょう。経験した当時は悔し

い経験だったとしても、その経験を使って、次の目標に向けて努力をすることができたのであれば、その経験は自分にとって重要な意味のあるものだったということが分かります。このように経験への意味づけが行えるのもこのワークの良い所です。

【手順】 準備物：紙、筆記用具

- 1) 紙の中央に真っすぐに線を引く
(横軸が年齢。左の書き始めは0と記す。)
- 2) 今のあなたに影響を与えている時期、節目の時期を横線に書き入れる
※時期の長さは定規で均等にする必要はない
- 3) 2) で区切った時期のことをじっくり思い出す
- 4) 2) で区切った時期ごとにあなたの幸福感の高低を示す
※上に行くほど幸福度が高く、下に行けば行くほど低くなる
- 5) 各時期の点を線で結ぶ

3,4の手順と同時に起きた出来事やその時の感情を用紙に記入する。

図1 ライフラインの描き方¹⁾ 筆者加筆

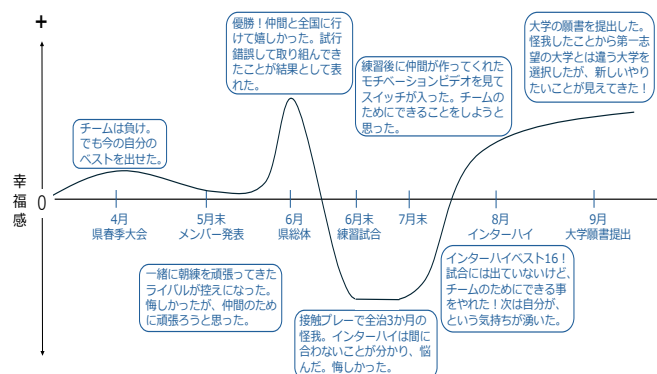


図2 ライフライン記入例

【まとめ】

振り返りは過去を顧みて反省をする時間ではなく、新たな自分の気づきを得る時間です。自分の考えたことや感じたことを言語化しながら向き合っていくことで、これから自分が進みたい方向性が見えてくることもあります。次のシーズンに向けて頑張るためのエネルギーを養うためにも、ぜひ取り組んでみてください。

次回は、振り返りをした後の目標設定についてお伝えします。

【参考文献】

- 1) 河村茂雄(2000) 心のライフラインー気づかなかった自分を発見するー。誠信書房。