



メンタルトレーニング的発想

副校長 高橋 剛三

「人にやる気を出させるためにはどうしたらいいのだろう?」と悩んだりしていませんか。時には保護者から「うちの子は、どうしたらやる気が出るのだろう」という質問を受けます。これは、8月の学校公開でペップトークの回答でもあったのではないのでしょうか。

8月と9月に終えたオリンピック・パラリンピックや、数多くのスポーツ界・部活動でも話題となり、最近ではビジネスマンにも、メンタルトレーニングを取り入れている部分もあります。

以前、私が部活動の指導で、「なぜできないんだ」と叱咤してしまったことが多くありました。しかし、ペップトークの講演のあとやメンタルトレーニングについての本を読んでいると、上記の聞き方では、選手は叱られているだけで何も解決策にはならないと分かりました。「なぜできない」「なぜ失敗したんだ」と否定的な会話となり、当事者は萎縮してしまいます。しかし、「なぜ」を「なに」に置き換え、理由(原因)を明確にすることによって大きく変化します。

指導側(保護者の立場)が悪い所の指摘ばかりではマイナスとなります。たとえば、「できない部分」「弱い部分」「嫌いな部分」等の指摘では、選手や子どもは、たまったものではありません。よく、「褒めて伸ばす」ということも言われてい

めますが、何でも褒めれば良いというものではありません。それ以前に相手をしっかりと理解し認めて受け止めてあげることが大切です。選手や子ども達は、「何をどうしていいのかが理解できていないか、できない場合が多々あるものです。」そして、その人たちが真面目であるがために、「分からない自分」や「できない自分」を恥じてしまい、人に聞くことができないことが多くあります。指導をする立場や親の立場では、それらを理解してあげることが大切なこととなります。

二つ目は、何に対してもトレーニングを続けていくことはとても大切なことです。そのトレーニングを続ける上で、同じトレーニングを日々続けていくことは、本当に正しいのだろうかという疑問が生まれます。しかし、トレーニングをやる当事者にこのトレーニングが「楽しい」と感じさせるだけで、義務感だけでなく、「やっただけいいことが待っている」というイメージを持つこととなり大きく変化していきます。

何をするにしても、ネガティブに考えるのではなく、アクティブに考え行動を実践することが大切です。そしてその環境を作ることや方向付けをしていくことが大人である我々の使命だ考えます。

今後の予定

11/15

12/2～ 三者面談

～17 期末考査

12/3

(15,16日の両日 給食無し) 学校公開・道徳授業地区公開講座

11/26 野川クリーン作戦 12/7 脊柱側弯検診

12月 いのちと心の教育月間 12/9 普通救命講座3年

12/1～7 人権週間

六中生の心

思いやりの心

やさしい心

感謝の心