

# 田辺AC



田辺アスリートクラブ 2022.8.8 (月) No.53-2

## お前はメンタル弱いな

「お前はメンタル弱いな」よく聞く指導者の言葉であるし、自分で「オレ、メンタル弱いからな」という競技者にも出会う時がある。なかなか、試合で自分を出し切るといのは難しく、自分の競技人生を振り返っても、試合のあとは反省ばかりであったように思う。

最近「レジリエンス」という言葉が注目されている。折れない心、心の復元力というそうだ。競技のメンタルヘルスケアでは心の不調や病を予防するには脆弱（ぜいじゃく）性要因を減らし、レジリエンス要因を増やすことがポイントだそうだ。小塩靖崇（おじお やすたか）さんはレジリエンスには3つあると言っていて、**1**「回復」強風が吹いても、しなやかな竹のように元と同じように戻ること。

**2**「抵抗」どんな風にも微動だにしない。**3**「再構成」強風で折れたあと、別の形になって生きる木（心的外傷後成長メンタルヘルスの領域）

私は、まず**1**と**2**でがんばれる力を養ってほしいと思う。この力はスポーツで培うことができやすいと思っている。たくさん負ける経験ができ、たくさん仲間を支えられてこの力がついてくるように思う。付け加えると、そんなレジリエンスの強い子どもや大人はたくさんいるわけではなく、大多数、ほとんどみんな悩んでいるのではないかと考えている。これは獲得していくものだろうと思う。

**3**については、指導者が気づいてやるべきことであると思う。小塩さんは、指導者が指導対象者をよく観察する時の例に「あるサッカー選手が海外のチームに所属していた時のこと。そのチームの監督は常に同じ時間、同じ場所でプレーヤーとハグしたそうです。ところがある朝、その選手の子どもの体調が悪く心ザワつくなかハグすると「何かあったのか？」と監督はすぐに気がついたといいます」指導者の役割の一番大事なのは選手の変化の気づきです。

「お前、メンタル弱いな」と言っている場合ではありません。ハグまでする必要はありませんが、（へたするとセクハラで訴えられます）指導者は子どもたちをよく見ないといけません。レジリエンスをつけるため、指導者は子どもたちの変化を見ることが一番の仕事であると思います。

豊田 昭裕

## 8月の予定

- 8月 6日 (土) 中止
- 13日 (土) 休み
- 20日 (土) 9時～11時  
美術館横 駐車場集合→(新庄総合公園)
- 27日 (土) 9時～11時  
(上秋津若者広場)

※ 練習の中止や練習場所を変更する場合  
メール・田辺AC HPでお知らせします。  
練習の直前に必ずご確認ください。

練習時間・場所・年会費

◎毎週 土曜日 午前 9時～11時

場所…◇田辺スポーツパーク (SP)

[陸上競技場、体育館(上靴が必要)  
室内練習場、多目的グラウンド]

◇上秋津若者広場

◇紀南こころの医療センター(たきない町)

会費…1～3年生 年間 6,500円

4～6年生 年間 7,500円

9月～10月入部は 4,000円

11月～12月入部は 3,000円

1～3月入部は 1,000円頂きます。

◎毎週 火・木曜日 午後 6時～7時 (希望者)

場所…上秋津若者広場 会費…年間2,000円

☆事務局・連絡先 … 戒嶋

TEL 090-5152-8802

PCメール acebisujim@leto.eonet.ne.jp

携帯メール ad-9130.660-3.bc@docomo.ne.jp

ホームページ 田辺ACで検索してください。

連絡事項は 随時ホームページに掲載していますので ご確認ください。