

現在、新型コロナウイルスの感染拡大により、練習の制限や大会の中止等、なかなか競技と向き合えない生活が続いていることと思います。そんな今、アスリートにとって大切なことは「**心と身体を健康を守ること**」「**今、出来ることに取り組むこと**」です。



アスリートとして出来ることは？

生活リズムの確立

毎日の睡眠時間、食事の時間、軽い運動時間等の予定を立て、行動しましょう。生活リズムの確立は、セルフコントロールのひとつです。

目標設定：目標を立てることは競技意欲の維持・向上に繋がります。毎日の課題・目標を立て、行動しましょう。達成した課題を視覚化すると、自信を高めることにも繋がります。

【長期目標】1年間で筋量を増やし、対戦相手に負けない身体をつくる！【中期目標】部活動の再開までに、体重を3kg増やす！【短期目標】筋力トレーニングを毎日1時間実施する！



コミュニケーション

心の健康を保つには、人とのコミュニケーションが欠かせません。コーチやチームメイトとビデオ電話等で繋がりを保ちましょう。

相談：非日常的な今、不安や恐怖は誰しも感じます。少しでも気になることがある場合や人と話して元気になりたい時は、コーチやチームメイト、家族に相談してください。



心身のトレーニング

自宅で出来る身体的なトレーニングをコーチやトレーナーに聞いて実践しましょう。ここでは、心理的なトレーニングを紹介します。

メンタルトレーニング：自分のところをコントロールするために行います。継続して行うことで、競技場面でも活かすことができます。

呼吸法：リラックスするために行います。心と身体の状態の変化に注意を向けて行いましょう。

①お腹を膨らませるように、鼻から息を吸い込みます（3～4秒）。

②お腹をへこませるように、口からゆっくりと息を吐きだします（6～8秒）。

サイキングアップ：心拍数を増加させ、体温を上昇させ、気分を高めるために用いられます。

- ・身体の一部を軽く叩く。
- ・速く短い呼吸をする。

マインドフルネス：ストレスの低減や感情のコントロールに効果があります。

今回は、呼吸法を用いた方法を紹介します。

①リラックスして椅子に座り、目を閉じ、呼吸をします。

②鼻や口から出入りする息の状態に意識を向け、呼吸の様子を観察します。

③雑念が思い浮かんでも、呼吸に意識を戻します。

ポイントは、雑念を「なくす」のではなく、「呼吸に意識を向ける」ことです。



注意集中技法：競技に関係ないことに注意が向いた際、注意や集中を切りかえる方法です。

- ・視線（フォーカルポイント）を定める。
- ・キューワード（狙いとする動作や心の状態を引き出す手がかりの言葉）を使う。

モニタリング

自分の小さな変化に気づくことは、競技場面での自己理解にも繋がります。身体面はもちろん、心理面の健康管理は大切です。

日誌：身体的なトレーニングや心理的なトレーニングにより、できたことやできなかったことを振り返りましょう。日誌には、その理由や良かった点等を書くことが好ましいです。新たな自分に気づき、自分自身を見つめ直すことができます。

