



新型コロナウイルスに挑戦する メンタル術

指導者編



こんな風に感じるのは、当たり前です…



熱もないし
ちょっと出かける？



みんな気に
しすぎだな



なんでマスク
がないの！



仕事・収入は
どうする？

こころも身体も健康でいるために！



気持ちに
気づく

何よりも大切な命 大切な人を思いやり、
今できるベストな判断の継続

受け
入れる



■ 社会で取り組めること

- ☑ 手洗い&うがい
- ☑ 「三密」をさける
- ☑ 感謝の気持ちを表現する

■ いまの私にできること

- ☑ コントロールできることを見極める
- ☑ 情報から離れる時間をつくる
- ☑ 少しでも自分のために時間を使う

指導者として覚えておきたいこと

1 選手のお手本になるような言動

- 批判することを避ける
- 保護者や同僚と協力する姿勢

2 変化への柔軟性を持ち合わせる

- 練習や試合の機会がない中での工夫
- 適切なオンライン使用の検討

3 指導力を磨く時間と捉える

- 従来 of 指導方法・内容の改革
- ネットワーキング・情報交換
- 情報収集・関連書籍の購読

4 選手&保護者への信頼感を示す



- 選手&保護者への理解
- 選手&保護者を尊重する姿勢

選手のために取り組みたいこと

1 不安を取り除く

- 「いま」に注意を向ける
- 動向を頻繁に説明する
- 個々の話を聞く機会を持つ

指導力が選手の
未来を創造する



2 達成できる目標を設定

- 状況に合った目標の設定(変更可)
- 目標達成への過程をチェック(可視化する)
- 基本的な体力・スキルの維持

3 スポーツを通じて得られることを伝える

- これまでの取り組みを評価&改善
- 培ったものは今後活かせることを提示

4 選手の人としての成長を促す

- 人として挑戦できる
機会であることを強調

