



『ラグビー日本代表を変えた 「心の鍛え方」』

健康・スポーツ心理学科

山田 裕生先生



「スポーツ選手はもともとメンタルが強い」「あの性格だから・・・」と考える人はたくさんいます。ただ、メンタルトレーニングの観点からみると、そうとはいきません。

スポーツ選手が最高の心理状態になるためには、自分の心を調節するための様々なスキルとその使い分けが必要となります。しかし、ひとたび壁にぶつかると「ひたすら頑張るしかない」と言うアスリートもたくさんいました。ただ、そんなアスリートの話を知っていると「頑張る方向が違うだけですすでに頑張っているのでは」と感じるばかりです。「集中力がない」「緊張する」などの課題のある人は、今までと違う頑張り方をしてみませんか？この本は、そんなときにお勧めできる1冊です。

「ひたすら頑張る」だけでなく、頑張り方を変えれば解決できることも増えるでしょう。みんなの「当たり前」の中にも疑うことはたくさんあります。この本を読んでいるとスポーツの見え方が少し変わります。



荒木さんがいなければ、僕のルーティンは完成しなかった
——五郎丸歩

『ラグビー日本代表を変えた
「心の鍛え方」』

著者 荒木 香織
出版社 講談社
2016年2月19日発行
【請求番号：783.48/A64】
図書館 4階書棚

図書館で
読んで
みよう！

図書館に読みたい本が置いていない??
ぜひリクエストしてみましょ！
学生の皆さんからのリクエストをお待ちしています😊

