

平成 26 年度 スポーツリーダー研修会実施報告 (H27. 2. 7 実施)

「スポーツの社会的・文化的価値について知る」

講師：辻 秀一(スポーツドクター・株式会社エミネクロス代表)

平成 26 年度のスポーツリーダー研修会は、「スポーツの社会的・文化的価値について知る」をテーマに、スポーツドクター・株式会社エミネクロス代表である辻 秀一さんをお招きして実施されました。

スポーツは、文化として音楽や芸術と並び、また、スポーツの文化性が医療性・芸術性・コミュニケーション・教育より成り立つことから、QOL(生活の質)を高めるための文化であると説明されました。指導者にとって、スポーツの文化性を伝える上で、スポーツの素晴らしさを体感として理解し、言葉で伝えていくことが大切であると述べました。

講義の後半では、辻さんの専門である応用スポーツ心理学の観点から、スポーツで育むことができるマインドマネジメントを中心に、スポーツの社会的・文化的価値について学びました。

人間が行動選択をするにあたり、外部の諸要因に行動の質を結びつけるのではなく、どう行動するのか、自ら考え、自らで責任を持つという方法が重要であることが伝えられました。この方法で、心にご機嫌(フロー)の状態となり、より高いパフォーマンスが発揮できることが述べられました。このマインドマネジメントの実践は、スポーツのトップレベルの選手たちが長けていることから、レスリングの吉田沙織選手の映像を例にとり、わかりやすい説明がされました。

辻さんのスポーツにおけるフロー理論の展開に、参加者は自分のことと照らし合わせながら受講し、文化としてのスポーツを考えるよい機会となっているようでした。

