

アスリートのみなさん、こんにちは。島袋勉です。

現在、世界中でコロナウイルスが猛威をふるっています。仲間と一緒に練習ができなかったり、大切な大会がなくなったりと残念ですね。大会に向けての調整が上手くいき、良い成績を期待できるはずの大会がなくなってしまう、そんな悔しい思いをしている方も多いと思います。そんなことでモチベーションが下がっていませんか。でも、条件が悪いのはみな同じです。こんなとき、メンタルが大切です。落ち込んでいる場合ではありませんよ。その悔しさをこれからの成長のバネにしましょう。私には両足がありません。事故で両足を失った時、まず私がやったことは歩いている姿をイメージすることでした。イメージの中で義足がはけるようになったときに起こるトラブルを予想し、解決する方法を考え始めました。

歩けるようになった姿を想像するだけ楽しくなってきました。好きだった旅行にまたいける様子をイメージして病室でよくにたにたしていたものです。

両足があったときは歩けることは当たり前のことだと思い込んでいました。歩けることに特に喜びを感じていませんでした。両足を失って初めて歩けるようになった自分の姿を想像するだけで喜びを感じたり、楽しくなったりしました。問題が起こったときは自分を見つめ直すよい機会です。自粛要請が出てイメージすることは自由です。コロナウイルスのダメージで一番怖いのは練習ができなくなることも大会がなくなることもなく、メンタルが弱くなることです。結果が良くなることをイメージしましょう。イメージトレーニングは大切です。いつでもどこでもできます。楽しいイメージをする習慣をつけてがんばりましょう。