講演 2 「心のスランプとどう向き合うか」

為末 大（ためすえ だい）
（一般社団法人アスリートソサエティ 代表理事）

略歴
1978年広島県生まれ。スプリント競技における日本初の「プロ陸上選手」。男子400mハードル日本記録保持者（47秒89、2013年3月現在）。世界選手権で二度の銅メダルを獲得、五輪はシドニー、アテネ、北京の三大会に連続出場。2012年に現役を引退。現在、アスリートソサエティ代表理事、R.project取締役、地元広島でランニングクラブ「CHASKI」を運営。

ポイント

- スランプの入り際がはっきりとは分からないことについて。
- 何が本当のスランプの原因かが分かりにくいことについて。
- どうやってスランプを抜ければ良いかが分からないことについて。

25年の競技人生の中で様々なことがありましたが、特にスランプにどう対処するかということはとても大きなテーマでした。スランプの対処が難しい点は大きく三つあったように思います。

スポーツのスランプでは身体面や技術面ばかりに意識がいきますが、心理的な側面、また認知のずれなどの面も、大きくスランプに影響します。特にスランプが長引いた場合、モチベーションを保つことがかなり難しくなります。

今回私が話をするのはスポーツの話ですが、現代社会の心理的スランプとも言えるうつにも近い要素があるのではないでしょうか。一般の方からは少し遠いと思われるスポーツの世界ですが、何かしら接点があると私は考えています。スランプとは何なのか、どうすればスランプと向き合って克服できるのか。スポーツの観点からそれをお話ししたいと思います。

メモ