

活動状況報告書（7月分）

スポーツコース 佐藤 優

ワイカト州代表の活動が始まり、レベルアップした環境のなかでラグビーというスポーツに触れています。これからのシーズンでは、各州の代表によってトーナメントが行われていきます。選手のレベルも一気に上がり、毎日が競争の日々です。クラブシーズンが終わってからこの1ヶ月半では、ラグビーの技術だけではなく、先月のクルーデン氏との対談に続き、より競技力を上げるための自己開発に関わることを多く学びました。特に、メンタリティー（スポーツ心理学）における項目で、

[what' s under your control? (あなたにコントロールできるものは何か?)] についての項目が印象に残りました。スポーツを高いレベルですればするほど、切り離せない「競争」ですが、選手としての私は、その競争が自分の心身にいつもうまく機能するわけではないと感じています。どんな状況下でも自分がコントロールできるものについて集中して、パフォーマンスを発揮する方法を学びました。選手としてだけでなく、指導者としても言い換えて考えられる項目だと思いました。

