ほとんどのスポーツにおいて、メンタルトレーニングは今や欠かせない存在になっています。昔はメンタル面に関しては根性論で指導することが多いと個人的には思っていましたがそれが今では、技術面やプレイの質はもちろんですが、メンタルトレーニングも欠かせないトレーニングになっています。これは、もちろんeスポーツでも同じことが言えますが実際にeスポーツとメンタルトレーニングの関係性はあるのでしょうか？

実は、メンタルとスポーツは切っても切れない関係性を持っていることをご存じですか？

メンタルが弱いと連取の成果が発揮できないや結果が出ないケースがあります、さらに試合で１００％の能力を発揮できず不完全燃焼で試合が終わることもあります。なので、メンタルを強くすることは練習の成果を試合で発揮することに繋がります。では具体的なメンタルトレーニングの実践方法を紹介します。

一つ目が、具体的な目標を定めることです。

具体的な目標の定め方としては、「大きな目標を達成しようと思うと不安が増すので、小さな目標をいくつも決める」というのが個人的に心に響いたことです。

二つ目は、自信を持つことです。

自信を持つことで、メンタルの弱さを克服できます。「本当にそれだけでいいのか？」と僕も記事を見たときに感じましたが、自信を持つことは考え方の癖を変える効果的な一番の方法だそうです。

物事をネガティブに何か考えたり思いつめたりする癖がある人でも、常に自信を持とうと努力することで「自分がすべて悪い」とは思わず、こうゆうこともあると前向きに捉えられると思います。

この二点を踏まえて、結論として挙げられるのはeスポーツも野球やサッカーなどといった一般的なスポーツに用いられるメンタルトレーニング方法でも、十分にメンタルを強くできることが期待できるということが分かりました。これをさらに来年度、自分の無理のない範囲内で実践していこうと思いました。