



スランプ

名古屋を舞台にアジア大会が開催され、各種目で選手が競っていました。また、プロ野球では優勝チームが決まったり、各個人の成績が決まったりしています。

そのようなスポーツの世界で活躍していた選手が、成績不振に陥ることがあります。いわゆる「スランプ」です。スランプから抜け出そうと各選手は様々な方法を試みられるようです。その中の一つに練習をせず、一旦競技から離れて心身ともにリフレッシュさせるという方法を取る選手もいるようです。そうすることで、自分の焦りや迷いをリセットするということのようです。

ただ、ずっと練習をしない状態が続けば、当然競技の技術は落ちますし、復帰してもその間に他の選手が伸びてきていることもあります。ですから、どの程度の期間をリフレッシュに充てるのかをよく考えて練習を再開されているようです。

子どもたちも気分が乗らない、なんかうまくいかないという時に一時的なリフレッシュが必要な時があります。しかし、その状態に浸りきってしまうと、そこから抜け出せなくなってしまうこともあります。

スランプから抜け出すためには、やはり相応の練習は必須です。長い期間活躍を続けている選手ほどリフレッシュと練習のバランスがよく取れているものだと思います。