

19

心を鍛える

スポーツ心理学者の荒木香織さんは、心を鍛えればここぞというときに力を発揮できるようになるといいます。荒木さんは陸上の短距離選手として期待されていましたが、なかなか勝つことができませんでした。アメリカ合宿に参加した時に、自分の「考え方」を変えればいいと気づき、大学院でスポーツ心理学を学ぶことにします。

