

ジュニア期からのスポーツ医科学

2012年12月発行
スポーツ医科学班

メンタルトレーニング入門編プログラム

試合で実力を出すためにメンタル面を鍛えるトレーニングをやってみよう！

① 目標を持つ！

私の目標は、「 _____ 」

○毎日の練習に目標を持っていこう！

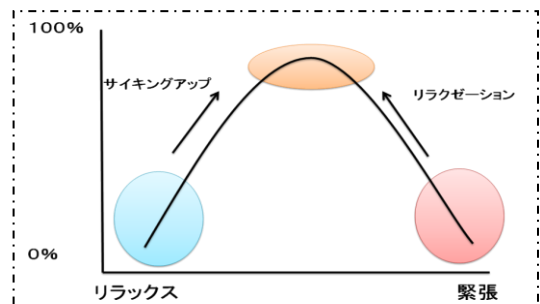
- ・日誌やホワイトボードに記入する
- ・具体的な目標を決める

「腰を低く落とす」・「素早く動くために、一歩目を意識する」



② 練習に向けての気持ちの切り替えをしよう！

- ・リラクゼーションで気持ちを落ち着ける！
⇒ 深呼吸・スマイル・力を入れて抜く
- ・サイキングアップで気持ちを盛り上げる！
⇒ ジャンプをする・ダッシュをする・声を出す



③ メリハリをつけて練習をしよう！

◎ 練習への集中・休憩と練習の切り替え

- ・10秒間で気持ちの切り替え
- ・5秒で気持ちの切り替え

例1

顔をマッサージした後にセルフトーク

例2

立つと同時に、身体を叩く

④ プラス思考で練習や試合をしよう！

- ・前向きなセルフトークを使おう！
- ・胸をはり、自信のある姿勢をする！
⇒試合の時は、ミスやポイントを取られた後に活用しよう！

「きつい」・「疲れた」・「無理だ」は、
3流選手が使う言葉

⑤ 練習日誌や試合を振り返り、分析してみよう！

- ・練習の時だけでなく、試合の時にも「よかったこと」と「修正点」を分析して次の試合で改善できるようにする