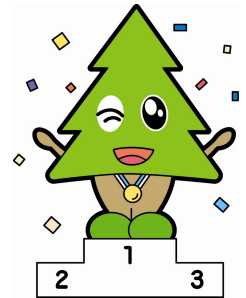


本番で力を出し切る為の心のトレーニング Vol.1

今回は・・・メンタルトレーニングの紹介編（心理的スキルを身につけよう）

“大きな大会で自分たちの力を出し切る”ということは、競技スポーツの中で選手、指導者ともに大きな課題であると思います。

- ・なぜ試合になると力を出し切れないのか？
- ・どうすれば緊張しないのか？
- ・やる気が出ない時があるのはどうしてか？
- ・なぜ大切な場面で集中力が切れてしまうのか？



これらの問題は、スポーツ心理学の分野に大きく関係しています。つまりスポーツでよく用いられる「心・技・体」の「心」の部分です。この「心」を鍛えるトレーニングが、“メンタルトレーニング”です。

① 目標設定

達成したい目標（結果目標）とやるべきこと（プロセス目標）を明確にし、毎日“練習日誌”を記入する。

② リラクゼーション・サイキングアップ

理想的な心理状態を作るために気持ちのコントロールをする。

③ イメージトレーニング

ベストプレーのイメージや新しい技などをイメージして身につける。

④ 集中力のトレーニング

ルーティーンやフォーカルポイントを活用して、重要な場面で最高の力を発揮できるようにする。

⑤ プラス思考のトレーニング

今やっているスポーツが“好き・楽しい・面白い”と考える。きつい場面でも前向きで積極的な考え方を身につける。

⑥ セルフトークのトレーニング

言葉遣いや頭の中の考えを前向きにする。 例：「よーし！」、「いくぞー！」、「絶好調！」

⑦ 試合に対する心理的準備

試合に向けて身体だけでなく、“徹底した心の準備”を取り入れる。

⑧ コミュニケーションスキル

チームメイトや指導者と前向きな会話をする。

これらの心理的スキルは、世界のトップ選手が心理面で共通して行っていることを調査し、研究で認められたものです。

選手のみなさんが、大きな大会で力を出し切るためには、身体的な準備と同じように、心の準備（メンタルトレーニング）を行い、100%の実力を出し切りましょう！

次回予告

試合で実力を出し切るための
心のトレーニング Vol.2

“試合や練習での実践例の紹介”