

本番で力を出し切る為の心のトレーニング Vol.2

県内各地で毎週様々な競技の大会が開催される時期になりました。

今回は・・・ 練習や試合での実践例の紹介 (プラス思考)

ケース1 緊張して力を出せなかった・・・。

試合で緊張することは、特別な事ではありません。ただし、試合における緊張やプレッシャーを前向き(ポジティブ)にとらえることができるか、否定的(ネガティブ)に考えてしまうかは、みなさんの考え次第です。

否定的な例

- ・ 「ここでミスをしたら・・・」、「負けたら・・・」などと考えてしまう
※未来のことを考えてしまう場合
- ・ 監督に怒られる・・・ → 怒られないようにプレーしよう
※監督は、コントロールできない
★多くの場合は、自分のコントロールできないことを考えてしまいます。

前向きな例

- ・ “チャンス”や“ピンチ”を楽しむ！
- ・ 練習の成果をすべて出しきろうと考える

POINT

“試合を楽しむ？”

みなさんは、試合を楽しんでいますか？
“楽しむ”の意味を考えて

3 流選手の楽しむ

→サボる楽しさ、手を抜く楽しさ

2 流選手の楽しむ

→勝ち負け、結果がよければ楽しい

1 流選手の楽しむ

→挑戦、チャレンジ

あなたは“どの楽しむ”ですか？

毎日の練習からプラス思考で取り組むために！

“セルフトーク”の活用

みなさんは、プレー中に自分に語りかけたり、頭の中で考えたりしていませんか？これが、セルフトークです。

前向きなセルフトークを活用することで、頭の中をプラス思考にして、これからやるべきことを整理することにつながります。

つまり、前向きな言葉を日頃から活用する習慣を身につけ試合の大事な場面で使えるようにしましょう。

Check

スポーツ中継で、プレー直前の選手の口もとに注目してください。
セルフトークを活用している選手を見つけましょう。

POINT

ネガティブなセルフトーク

「やべえ」、「きつー」、
「疲れた」など



ポジティブなセルフトーク

「行くぞー！」、「ここからー！」、
「できる」、「絶好調！」など

大きな大会で力を発揮するためには、日々の練習にプラスして、メンタル面の強化が鍵になります。次の大会に向けて、今回紹介したテクニックを練習の時から使い、本番で最高の力を発揮してください。

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.3

“試合や練習での実践例の紹介”