

# 令和元年度 スポーツ医・科学サポート事業 第1回メンタルトレーニング研修会 報告

- 1 期日及び会場：【西部】令和 元年7月 7日（日）島根県立大学浜田キャンパス 中講義室4  
【中部】令和 元年7月13日（土）ラピタウエディングパレス  
【東部】令和 元年7月14日（日）サンラポーむらくも
- 2 時 間：9：20～12：30
- 3 対 象：スポーツ医・科学サポート事業実施団体他
- 4 参加人数：【西部】 90名（指導者及びサポートスタッフ等 9名、高校生 80名、中学生 1名）  
【中部】 71名（指導者及びサポートスタッフ等 7名、高校生 63名、中学生 1名）  
【東部】 49名（指導者及びサポートスタッフ等 10名、高校生 35名、中学生他 4名）
- 5 講 師：村上妃斗美 氏（株ATHER Sports Paformance、メンタルトレーニング上級指導士）
- 6 内 容：

## ○講義Ⅰ「メンタルトレーニングとは？自己認識と目標設定」

- ・強くなるためには智（自ら学ぶ）という意識が必要。
- ・心（こころ）を鍛えるためには普段の練習から意識して行う。試合の時だけでは効果的ではない。
- ・緊張は高すぎても低すぎてもダメ、ほどよい緊張と興奮の中間がベスト（ゾーン）
- ・目標設定を行うと、やる気を高める、工夫や努力を行う、試行錯誤をする、継続するなどの効果がある。
- ・目標設定は結果のみでなく内容を重視し、具体的で少し難しい目標を設定する。
- ・目標設定は目の届くところへ貼る。
- ・卓球日本代表の練習会場には「打倒中国」「負けたら終わりではない あきらめたら終わり」「努力一流、気力一流、体力一流、技術一流」など貼ってある。
- ・サッカー本田圭祐選手、長友佑都選手など有名選手は、小学生の卒業文集の中で、自らの最大目標を描き、それに向かって何をしたらよいか計画を立て、検証しつつ、達成へと導いている。

## ○講義Ⅱ「リラクゼーションとサイキングアップ、試合の準備と反省」

- ・適度な緊張・興奮状態を維持するため、リラクゼーションやサイキングアップを活用する。
- ・リラクゼーションには、呼吸法（腹式呼吸）、斬新的弛緩法、セルフトークなど
- ・サイキングアップには、音楽の活用、呼吸法、イメージやキーワードを活用など
- ・試合の準備は練習の時から。試合に向けて目標設定を作戦や技術のみでなく心理面も。
- ・試合は終わったら、イメージが鮮明なうちに反省を。
- ・自信は毎日継続して努力することにより身に付く。試行錯誤しやり抜く事、継続する事が自信に。
- ・メンタルを鍛えるためには大事なものは「日々の努力」。集中力や意識を持ち、少しでも出来る事を頑張りぬく！（1秒、1点、1級、一つの動作から大切に）

## 8. 研修会風景

(西部会場：島根県立大学浜田キャンパス) R1.7.7



(中部会場：ラピタウエディングパレス) R1.7.13



(東部会場：サンラポーむらくも) R1.7.14

