

# 令和元年度 スポーツ医・科学サポート事業

## 第2回メンタルトレーニング研修会報告

1. 期 日 <中部>令和元年11月30日(土)  
<西部>令和元年12月 1日(日)  
<東部>令和元年12月 8日(日)
2. 時 間 9:20~12:30
3. 場 所 <中部>出雲ロイヤルホテル 高砂の間  
<西部>島根県立大学 中講義室4  
<東部>島根県職員会館 多目的ホール
4. 対 象 スポーツ医・科学サポート事業実施団体
5. 参加人数:<中部> 45名(指導者及びサポートスタッフ 5名、選手等36名、その他4名)  
<西部> 55名(指導者及びサポートスタッフ 7名、選手等47名、その他1名)  
<東部> 65名(指導者及びサポートスタッフ 10名、選手等43名、その他11名) 総計165名
6. 講 師:武田守弘 氏(広島文化学園大学人間健康学部教授、メンタルトレーニング上級指導士)
7. 内 容:講義Ⅰ:「メンタルトレーニングとは?イメージトレーニング、集中力」  
講義Ⅱ:「ポジティブシンキング、チームワーク」
  - 「メンタル」で最も重要な事
    - ・あの先生の指導なら勝てる、あの学校に行けば勝てるといった考え方はダメ。自分自身で強くなるという意識が重要。
    - ・自分で考えて行動する→受身(やらされる)の練習ではなく主体的・積極的に。
    - ・監督や指導者、強い選手から積極的にアドバイスを自分からもらいに行く。
    - ・最後は「出来る、行ける」と思い込む。→「自信」とは自分を信じる事
  - 「目標設定」や「意識をした日々の練習」の積み重ねが一番大切である → 「自信に」。
    - ・大谷翔平は高校生の時、「ドラフト1位指名を8球団から受ける」という目標を設定しそれを達成するために「マンダラート(目標達成用紙)」を作成している。
  - 人間は生きていく(生き残る)ために進化した → それが「感情」 → 「感情」を理解しコントロールする。
  - イメージトレーニング用ビデオの活用 → Youtube 等を活用する。自分のルーティンを作ると集中しやすい。
  - 一流選手(室伏、野村など)のことばから学ぶ。
  - ポジティブシンキング → 表情や言葉も意識。物事のとらえ方も大切。  
あと三日しかない・・・。or あと3日ある!
  - チームワーク → アドバイスシートやプレゼントカードを活用、相手のいいところや努力を認める。

## 8. 研修会風景

### <中部会場>



### <西部会場>



### <東部会場>

