

平成29年度福岡県スポーツリーダーバンク研修会
「メンタルトレーニングの視点からみたコーチング」

科学的なトレーニングで精神力を高め
試合で最高の力を発揮できるようにするための

メンタルトレーニング



東海大学体育学部講師

穴戸

Shishido

渉

Wataru

選手のやる気を高める 6つのポイント

- ☐ やる気の高め方
- ☐ 高い目標の設定
- ☐ 練習ノートの活用
- ☐ 一流の選手こそプラス思考
- ☐ 怒る指導と褒める指導
- ☐ 相手に伝える言葉がけ

指導者として選手の目を ギラギラ輝かせることができますか？

point1 やる気の高め方

何事も本気で取り組む習慣は身につけていますか？やる気がなくなったとき、疲れてきた時に気持ちをパッと切り替えることができる方法を指導者も選手も身につけることが大切です。

報酬のためや褒められることを目的(外発的)としたやる気の高め方には限界があり、自分の力を勘違いしてしまい、やる気が続きません。

外発的な方法のやる気の高め方を使いながらも、最終的には、スポーツ自体を好きになり、チャレンジすることや努力すること自体が楽しいと思わせたり、**自分で自分のやる気高めさせたり**(内発的)する言葉がけなどが大切です。

point2 高い目標の設定

高い目標を設定し、**実行しようとする**ことが大切です。

一流の選手は、高い目標を設定し実現するためのプランを考え、コツコツ実行することができ、そして行動を振り返ることができま

す。
二流の選手は、高い目標を設定し実現するためのプランは考えるが、実行せずサボってしまいます。

三流の選手は、高い目標を設定するだけで、プランも何も考えません。

四流の選手は、何も考えずに、ただ練習をするだけです。

point3 練習ノートの活用

練習ノートは、**練習の予習復習**ができる最高の道具です。スポーツも勉強と同じです。次の練習のために今日の振り返りをし、やらなければいけないことを明確にすることが大切です。

point4 一流の選手こそプラス思考

日頃の練習や生活から**プラス思考(強気、前向き、積極的)**であれば、勝敗が決まる大事な場面でもプラスに考え、勝負に挑むことができます。

周囲の人の思考は移りやすく、**特にマイナス思考は移ってしまいます**。疲れていなくても、「疲れたよね」などと言われると無意識に疲れたと感じてしまいませんか？ちょっとした言葉1つでもマイナス思考はどんどん広がってしまいます。

日常生活で、保護者が子どもをマイナス思考にしてしまうこともあります。保護者がマイナスな言葉がけをすれば、子どもに思考が移ってしまいます。そして一番の関係があるのは指導者です。指導者自身がマイナス思考で、欠点ばかりを指摘するような指導をすれば選手はマイナス思考になってしまいます。

point5 怒る指導と褒める指導

ミスをしたことだけを指摘し怒るばかりだと、選手はそのミスをしたイメージが強く残ってしまいます。

うまくできた時や成功を褒めるといいイメージが残ります。褒めると自然に笑顔になり、心に余裕ができればよく力が抜けます。欠点ばかりを探し指摘するのではなく、いいところや成長したことを**褒める習慣をつける**ことで選手はプラス思考になります。

point6 相手に伝える言葉がけ

ただ褒めるだけでは選手に伝わりません。選手に対し、言葉をかける(バーバルコミュニケーション)だけでなく、**表情やジェスチャー、口調(ノンバーバルコミュニケーション)**を交えて伝えることが大切です。ノンバーバルコミュニケーションを折り込むだけでも選手への伝わり方は変わってくるものです。



宍戸 渉(ししど わたる) 東海大学体育学部講師

日本スポーツ心理会の認定スポーツメンタルトレーニング指導士。東海大学大学院修了。東海大学スポーツサポート研究会のメンタルトレーニング部門でもご活躍。