



夏季大会まで残り60日を切り、夏に向けてのカウントダウンが始まりました。新入部員の選手も続々と練習に来てくださり、より一層雰囲気よく練習に取り組んでいきたいです。3/26に中村橋地区センターでメンタルトレーニング講習会を行わせていただきました。内容は、「個の強み(長所・武器)」、「なりたいチーム像」、「コミュニケーション」の3つです。今回のメンタルトレーニング通信では、「個の強み(長所・武器)」の内容をご紹介します。

「自分の強みを見つける＝自信をつける」

昔のスポーツ界における自信をつけるための指導は、「練習を死ぬ気でやれ。沢山練習したら自信はつく」という**根性論**のような指導です。確かに、練習を沢山することで自信がつくことは間違いではありません。しかし、「沢山練習する」ということは、ゴール・終わりが無く、基準もありません。**合理的に**選手に**自信をつける**には、自己分析・他者分析を通して自分と向き合い、自分の得意な面やチームで力になれる武器を見つけることが**効率の良い自信のつけ方**に繋がります。



目標宣言

柳下 温人 の武器は、しつこく出てテートかいると打てること
夏の大会は 心元気が勝負強さや元気 で
スプリングキャンプ
チームに貢献します!

※柳下選手の目標宣言シート



選手の反応

最初、選手たちに自分の強みを分析してもらおうと、選手たちは自分の強みを沢山書ける人もいれば、全然書けない人もいたり個人差がありました。次に、3人1組を作ってもらい、他者分析を行いました。相手から見て自分の強みや長所は何かを分析してもらうことで**自分の新たな強み**を見つけたり、**長所を再確認**することができていました。最後に自分の強みをどのようにチームに活かしていくかを宣言してもらいました。



- 東海大学では、毎週月曜日に19:30～21:30で東海大学メンタルトレーニング心理学研究会を開催しています。中学生や高校生、会社員、主婦の方が多数参加しているので、皆様も気軽にご参加ください。
- 興味のある方・詳しく知りたい方は澤田までご連絡ください(xxx_one_ble_vvv@ezweb.ne.jp)