

平成 30 年度 体協ニュース

No.	30-⑰
行事名	青少年スポーツ指導者講習会 第3講座 『コーチのためのメンタルトレーニング』 ～選手の気持ちを理解したコーチング～
講師	高妻 容一氏 東海大学 体育学部 競技スポーツ学科 教授
会場	板橋区立文化会館 4階大会議室
日時	平成30年12月6日(木) 午後6時30分～
主催	板橋区 運営：公益財団法人 板橋区体育協会



《高妻 容一講師プロフィール》

東海大学体育学部競技スポーツ学科教授

国際メンタルトレーニング学会理事（日本代表委員）

Jリーグアカデミーアドバイザースタッフ

育成部門キャリアサポート

JOC 情報戦略強化スタッフ

スポーツ心理学、競技力向上のメンタルトレーニング、コーチ

平成 30 年度「青少年スポーツ指導者講習会」の第3講座は、『コーチのためのメンタルトレーニング』～選手の気持ちを理解したコーチング～というテーマで、高妻容一氏を講師にお迎えし、平日の夜ではありましたが 133 名の方が参加し、開講されました。高妻講師は、小学生からプロ選手までのメンタル面強化を担当されており、現在は「東京オリンピック 強化プロジェクト」に関わっておられます。

この講座では、競技力向上を目的とした心技体の心(心理・メンタル面)のトレーニング方法を紹介して頂きました。具体的には、やる気を高める方法・プレッシャーのかかる場面でのセルフコントロール法・イメージトレーニング・集中力のトレーニング・プラス思考のトレーニング・コミュニケーション・気持ちの切り替え・自信を高めるトレーニング法を紹介して頂きました。また、コーチが選手の心理面を考慮したコーチングとしての「コーチング心理学」の紹介もして頂きました。

参加された方々は二人一組になり自己紹介を行い、コミュニケーションを深め、パートナーと一緒に高妻講師から出される課題に取り組んでいきました。初めは照れや緊張もあり、遠慮がちに話し合いをされていた参加者も高妻講師の言葉がけで徐々に緊張も解け、盛り上がっていきました。

高妻講師によりますと、まずは選手の自己分析・スポーツ心理テストを行い科学的に選手のメンタル面の強さ弱さ・長所短所等を判断しているそうで、自分の経験による判断はすべてではないと話されていました。

時間の都合上、本来でしたら長時間を要する内容が凝縮されたこの講習会を受講された方々は、高妻講師の言葉の一つ一つに込められた熱い思いを感じとることが出来たのではないのでしょうか。そして、今回学んだことを基に指導者の方は指導者としての資質向上に役立てて頂ければと思います。また、選手の方は自らが学んだことで自分を見つめ直す良い機会とし、自らの成長やチームとしてまとめ、成長していくために活かして頂ければと思います。

講習会の最後は、メンタルトレーニングのひとつとして音楽を聞きながら心を落ち着かせる方法を参加者全員で体験しました。

◎話し合った課題の例

<ul style="list-style-type: none"> ・選手のメンタル面が弱いと試合の時どのようなことがおきるか？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・何時も練習でできることが試合で出来ない ・プレッシャーでガタガタになる ・メンタル面が弱いと悪い面を指摘し始める 等
<ul style="list-style-type: none"> ・コーチのメンタル面が弱いとどのようなことがおきるか？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・タイムアウトや選手交代のタイミング、戦略の一貫性がなくなる 等
<ul style="list-style-type: none"> ・すぐに怒るコーチは？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタル面が弱く、指導力に欠ける ・怒らないと指導出来ないコーチは選手を納得させるだけの指導力が無い 等

(浅賀 公子記)



* 講習会に参加された方々*
皆さん、講師の話をも熱心に聞き、
大いに盛り上がりました。

