

令和7年度 スポーツ協会ニュース

No.	7-⑮
行事名	板橋区スポーツセミナー 第3講座 「日常で活かせるスポーツメンタル」
日時	令和8年2月20日(金) 18:30~20:00
会場	板橋区立文化会館 4階大会議室
主催	板橋区 公益財団法人 板橋区スポーツ協会

令和8年2月20日(金)午後6時30分から「日常で活かせるスポーツメンタル」というテーマで板橋区スポーツセミナー第3講座が(公財)板橋区スポーツ協会総務部齋藤 登理事の司会で開講されました。参加者は100名(スポーツ協会90名、一般区民10名)でした。

* 講師紹介 *

木村 好珠氏

精神科医 産業医 スポーツメンタルアドバイザー

《プロフィール》

東邦大学医学部卒業

大学在学中に「準ミス日本」に輝いたことをきっかけに、タレント業と並行しながら医師免許を取得しました。

現在は、精神科医としてクリニックに勤務する傍ら、産業医として多くの企業の健康づくりにも関わっています。

また、メンタルアドバイザーなどのスポーツメンタルにも携わり、多方面で活躍しています。



「“メンタル”とは？体のどの部分に関係しているか指をさしてください」と、参加者への問いかけから講義が始まりました。

メンタルを整えることで練習の質の向上、スポーツに立ち向かう姿勢、勝利への更なる意識、選手として活躍する時間の質・長さを変えることができるそうです。

* メンタルとは、脳+心

脳→思考～判断し、考えて行動に移すこと

心→感情・気持ち

また、「意識すればメンタルは変えていける」、その方法を話してくださいました。

* 自分の気持ちをコントロールするためには自分の気持ちを知ること。

* 好きな物を書き出してみたり探してみたり、嬉しい気持ちに気付くことが大切。

* 自分の機嫌を自分でとれるようにする。

* 「ダ行の言葉 禁止」～だって・でも・どうせ・だけどなど、自分や相手を否定する言葉は良い方向に進まない。

コミュニケーションやパフォーマンス改善のためにすぐ取り組める内容でしたので、とても参考になりました。

質疑応答では、発達段階や個人の特性に応じた指導・対応の仕方、試合中に感情が乱れてしまった時の対処法や防止するための方法、目標が叶わなかった時の声のかけ方や対応など、ケースに応じた適切なアドバイスをいただきました。



(写真：広報部 小抜武雄) (文：総務部 吉田君江)

