

## 国体前のメンタルチェックと確認をしましょう

大きな大会が近づくと、メンタル面のチェックをしておけばよかった。フィジカル面のチェックをしておけばよかった！ と思うのもです。後悔先に立たず！ 国体を前に、一度メンタルのチェックをしてみませんか。

### ■ 国体前のメンタルチェックの配布資料

#### 資料Ⅰ. 「試合の入り」のストレッチング

およそ、スポーツ選手で不安がない選手はいないでしょう。ご存じですか？ トップ選手ほど不安は高いものです。それ故に試合のスケジュールはゆとりを持った計画でウォーミングアップをする時間をつくっておきたいものです。

#### 資料Ⅱ. リラクゼーション・トレーニング

—— 「ついに来たんだ！ 試合に臨んだワクワク感！ 武者ぶるい！」 ——

「緊張が高まる中での声援」、声援は、選手を落ち着かせ冷静に試合に臨めるように送る心理的な言葉がけなのです。試合中の緊張は敵だと考える選手がいるかも知れません。むしろ高い緊張の中での良いリラクゼーションが大切なのです……！ とりわけ呼吸法、漸進的筋弛緩法は大変有効ですよ。リラクゼーション・トレーニングを詳しく述べています。

#### 資料Ⅲ. ルーティン・ワーク\*杉山愛選手とイチロー選手

一般に、ルーティンというのはプレ・パフォーマンス・ルーティンのことを言っています。ここで紹介するのは、ルーティン・ワークです。テニスの杉山愛選手はグランドスラムで1位、女子ダブルスなどで優勝している選手です。もともとあがり屋でした。解決法として呼吸法を実践しルーティン・ワークによって成功した選手です。

もう一人、ルーティンの宝庫といわれるイチロー選手を詳しく述べさせていただいています。イチロー選手は、アップのときには必ず瞑想を30分行っています。

#### 資料Ⅳ. プレ・パフォーマンス・ルーティン（トップアスリートたち）

プレ・パフォーマンス・ルーティンとは、パフォーマンスの前にリズムや心の安定、集中のために行うルーティンのことです。イチロー、ロナウド、跳馬の前に両手を伸ばし中心軸をしっかり取る内村航平、プレーが格段に進化した木村沙織選手など多くを紹介しています。

#### 資料Ⅴ. 羽生結弦のセルフトーク（独り言・つぶやき）

スポーツ選手の独り言は非常に大切です。羽生選手は、ソチ五輪を終えたとき彼はこんなことをつぶやいています。“五輪の魔物ってやはり自分の中に棲んでいるだけなんだな”ということ。“自分が飼っている魔物が「五輪」というタイトルだけで暴れ出す……”

スポーツ選手は試合を直前に、ネガティブな言葉をつぶやくものです。

羽生選手は、常にポジティブな言葉をつぶやいているといいます。さてそのつぶやきの威力とは！……世界トップ選手の言葉の使い方とは……！ 羽生選手の勉強の凄さに感激です。

### ■ 出前講習会

希望する選手・指導者・保護者などを対象とした出前講習です。  
福井県体育協会 医・科学委員会 心理部会にお申し込みください。

福井県スポーツ医・科学委員会  
心理部会