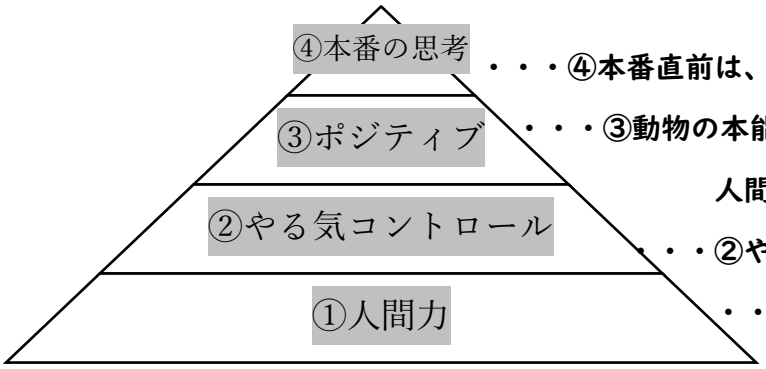
令和６年２月　茨城県陸上　強化練習会スペシャルレクチャー④【メンタル】

メンタルが強いとは、「心をコントロールすることができる」こと。
心のトレーニング！心トレをしよう！！！



・・・④本番直前は、心配事は捨てる。すべきことのみを行う。

・・・③動物の本能「ネガティブ」を
人間の脳「ポジティブ」に変えて挑戦し、成長する。

・・・②やる気をコントロールして、質の高い努力をする。

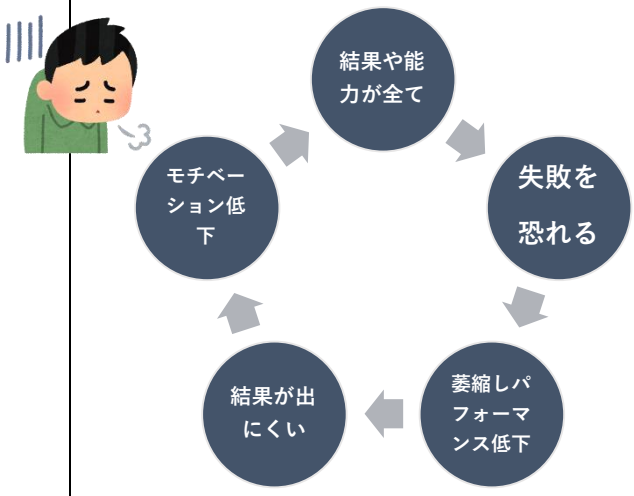
・・・①競技を通じて、人として成長する。

①競技を通じて、人として成長する。→人間力の向上なくして、競技力の向上なし

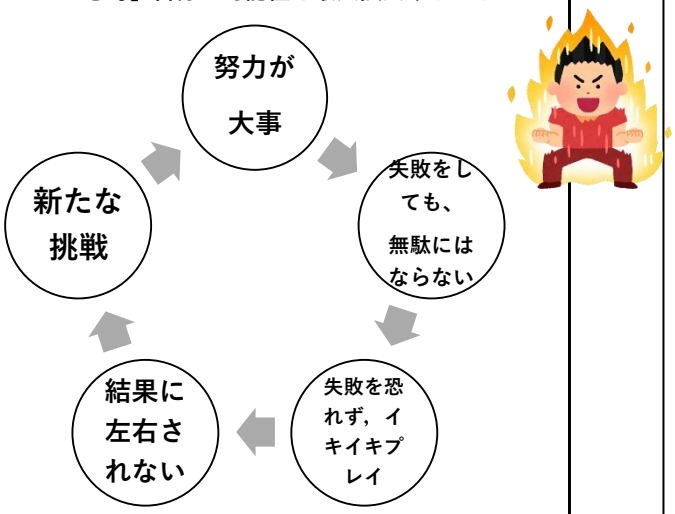
【人間力を高めるために、プロセス思考になろう】

トップアスリートが世界の大舞台で素晴らしいパフォーマンスを見せることができるのは、その競技が楽しいからであり、厳しい競い合いの中で自分が成長することに喜びを感じているからだ。

【結果思考】自分の可能性にフタをしてしまうサイクル



【プロセス思考】自分の可能性を最大限広げるサイクル



②やる気をコントロールして、質の高い努力をする。→やらされる×、すすんでやる◎

【目標設定をしよう】

やらされる、怒られる、報酬がもらえる×　　→外発的動機づけ

すすんでやる、もっと強くなりたい、価値ある人になりたい◎　→内発的動機づけ

自らすすんで（内発的動機づけで）やることで、質の高く、持続する努力ができる。つまり、やる気がある状態を自らキープできる。そのために、目標設定をしよう。

	１年後は	関東・全国では	県総体では	地区総体では	2/24 タイムトライアル	明日は
【重要度】 ◎・○・△						
【目標】 ～する。 具体的に！						

③リフレーミングする。→動物の本能「ネガティブ」を人間の脳「ポジティブ」に変えて挑戦し成長する。

【リフレーミングをしよう】

人間というのは、ネガティブ、マイナスなことを思考した瞬間にできることができなくなる。

人間は物事をネガティブに捉えるようにできている。しかし、そうすると、身体能力が発揮できなくなり、成功することが難しくなってくる。

勉強するのがめんどうくさいな。人前で話すのが嫌だな。

やる気が出ないな。どうせ失敗するだろう。　　→行動しない→成長しない

このネガティブメンタルはトレーニングで変えられる。ポジティブに考えて、成功する思考法に変える。

そのために**「リフレーミング」**をしよう。

「リフレーミング」の例

○足が短い→重心が低くて安定するね。ズボンの布が少なく済んでエコですね。

○スタートが遅い→後半が伸びるよね。スタート改善したら、さらに速くなるね。

【感謝の言葉を口にしよう】

一流のアスリートほど、感謝の言葉を口にする

実験「感謝の気持ちを届ける」

感謝の手紙を書くグループと書かないグループでは、手紙を書いたグループの幸福感が長期的に渡って続いた。

感謝の心が高まる→幸福感が高まる→「態度」「姿勢」が変わる→さらなる高みへ

④試合直前は、心配事は捨てる。すべきことのみを考えよ。

【最高だった試合と最悪だった試合の分析をせよ】

最悪だった試合	最高だった試合
① 心の面での原因は？（例：気分が乗らなかった、あがった、不安が強かったなど）	① 心の面での要因は？（例：気分が乗っていた、プレシャーがなかったなど）
② 身体の面での原因は？（例：ケガをしていた、疲れていた。）	② 身体の面での要因は？（例：調整がうまくいった、疲れがなかった）

「失敗したらどうしよう。自己ベスト出さないと。」という不安や焦りは、心を迷わせ冷静ではなくなります。

「すべきことに集中！そうすれば、勝手に最高のパフォーマンスが出る！」と考えを絞って本番に臨もう！

そのために、深呼吸とセルフトークでやることを整理！

ステップ１：自分が緊張していることに気づく。

ステップ２：深呼吸をする。（鼻から４秒かけて吸う、４秒間止める、口から８秒間かけてはく）

ステップ３：セルフトークをする。（自分と会話）

「自分ならいける！」「オッケーオッケー」「私がやるべきことは○○！」「今の俺は最高だ！」など

書いてみよう　マイ　セルフトーク「　　」