

第2分科会

様々なトレーニングの現状と効果

分科会名簿

鳥居真奈・富山東高等学校・バスケットボール専門部（企画委員）

川上徹・上市高等学校・ボクシング専門部

西永毅・石動高等学校・ホッケー専門部

中口正広・富山高等学校・陸上専門部

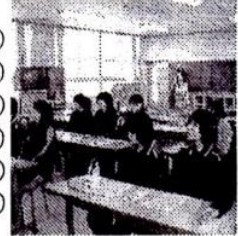
海崎薫・新湊高等学校・体操専門部

メンタルトレーニングの実践記録

富山東高校女子バスケットボール部

トレーニングの実施日程

- 第1回 2月 5日(日)
- 第2回 3月 4日(土)
- 第3回 3月25日(土)
- 第4回 4月 8日(土)
- 第5回 4月30日(日)
- 第6回 5月20日(土)



第1回

- 講義
 - ・アスリートインタビュー
 - ・ボール積み など
- 実技指導
 - ・テニスボールを使った集中カトレーニングなど



第2回

- ビデオ鑑賞
 - ・運動神経と記憶力
 - ・スポーツと脳の関係など
- 実技指導
 - ・身体をリラックスさせる
 - ・シュート練習など



第3回

- 試合の反省と質問への回答
- ビデオ鑑賞
 - ・イメージすることの大切さ
- 実技指導
 - ・身体ほぐし
 - ・パス練習など



第4回

- 顧問と面談
 - ・指導のポイント
- 選手と個人面談
 - ・現状、目標や悩みなどについて



1 生徒の感想

(1) 性格・考え方の変化について

- ・前向きになり、ミスしても次頑張ろうというポジティブな考えをもつようになった。
- ・集中力の大切さを実感。
- ・ポジティブになった。
- ・すごくネガティブ思考でダメになることしか考えられなかったけど、成功することも考えられるようになった。
- ・何事もプラス思考でいこう！と思うようになった。
- ・なるべく思い立ったらすぐ行動するようになった。
- ・ポジティブに物事を考えるようになった（プラス思考が増えた）。
- ・同じことを繰り返かえしやると途中から雑になるのが1回1回集中してやるようになった。
- ・気持ち次第で見方や考え方が変わることが分かって前向きに意識するようになった。
- ・何事も前向きに考えるようになりました。
- ・よいことを見つけるようになりました。
- ・つらいときほど明るく、自分がまた一つ成長できる機会だと思ってがんばるようになった。
- ・以前よりは前向きになった。
- ・「プラス思考にならなきゃ」と思うようになりました。意識するだけでだいぶ違いました。
- ・前より失敗して悪い方向に考えなくなった。
- ・失敗した人に対して前より励ましの声をかけてあげれるようになった。
- ・なるべく前向きに考えるようにした。

(2) 成績・勉強の変化について

- ・集中が切れたら指先を見るようにしている。
- ・今のところ良くはなっていないが、これから勉強するときは集中トレーニングを必ずやろうと思う。
- ・勉強は集中してできるようになった。成績も上がった。
- ・集中しやすくなった。
- ・集中してから勉強することで能率が上がった。
- ・今までは集中する時間が短かったけれど、少し長めに集中することができるようになりました。
- ・勉強前、テスト前は常に集中して、量より質に重点をおく。
- ・集中して、勉強に入り込む時間が早くなったと思います！成績はあまり変わらないけど、少しずつ上がりました。
- ・苦手だった教科で暗記できるようになった。
- ・授業中に眠くなったり学習していて飽きてしまったりするのを、話の内容に集中すると眠くなくなったり、テニスボール立てをやって集中しなおして勉強ができた。
- ・集中できなくなったときに1点を見つめたりして集中力を上げた。
- ・集中して取り組めるようになった
- ・前に比べて丁寧にできるようになった。
- ・家での勉強前のちょっとした集中力トレーニングで能率がぐんと上がった。だらだらした勉強にならなくなった。
- ・前は机に座っても落ち着いて勉強できなかったけど、集中してからだと落ち着いてできるようになった。

(3) バスケ・運動・体力の変化について

- ・友達を励ませるようになった。
 - ・体力がついた。
 - ・ダッシュのつらさが前よりも楽になりました。
 - ・ボールやゴールに集中することを意識するだけでプレーやシュートが変わった。
 - ・一つ一つの練習で目的を考えてやるようになった。
 - ・練習前にメントレをするのとしらないのでは、集中力が全然違う自分を感じました。
 - ・体をほぐすようになった。
 - ・勝ちにこだわることすら雑念、集中することが大切だと常に思う。
- 今まではアップの時に何も意識してなかったけど、トレーニングしてからは、どれくらい走ればよいかなどを考えるようになった。
- ・肩を軽くするのがびっくりして、知れてよかった。
 - ・常にボールに集中することを意識するようになった。
 - ・シュート練のとき、イメージしてからうってみたい、目をつぶって打ってみたいするようになってから、入るようになりました。
 - ・以前よりも速く走れるようになった。
 - ・メントレで習った体ほぐしやストレッチをすることで、今までの準備運動より体を軽くして練習に臨めた。
 - ・シュートを打つときは、ボールの回転や距離などを1回1回気にとめて、フォームもずれたら修正するようになった。
 - ・ダッシュが速くなった。
 - ・集中することで長座体前屈が少しくようになった。
 - ・常にボールに集中すること、リングの中心にシュートが入るイメージをすることを心がけるようになった。
 - ・ボールをしっかり見るようになって、キャッチミスが減った。
 - ・バスケ以外にも集中ということは大切だと思った。
 - ・呼吸をすごく意識するようになりました。
 - ・意識の対象を変えるようになると、走るスピードが速くなりました。リングへのピント調節がうまくなりました。
 - ・バスケでゴールの1点に集中するとシュートが決まるようになった。
 - ・とても楽しい試合を行うことができるようになった。
 - ・ハイタッチをするととても力が入り、やる気が出る。

(4) チームの変化について

- ・同調などを毎日することで前よりチームが一つになったように思う。
- ・ハイタッチとか励ましの声が増えてチームが明るくなった。
- ・雰囲気はすごくよくなりました。
- ・ゲームをするにあたって、ハイタッチをして気持ちを高めるようになった。負に来も前より良いと思う。
- ・チーム全体が明るくなった。
- ・相手のことを思いやる気持ちが大きくなった。
- ・最初からみんなで気持ちを高めて取り組み、悪いところだけじゃなくてお互いに良いところを言ったり、励まし合って雰囲気がとても良くなった。
- ・声が出るようになったと思います。前は今よりみんな笑ってなかったと思うし、楽しくなかったです。集中力を高めたり、同調したり、励まし合ったりするだけでチームのテンションが上がって盛り上がりました。

- ・同調とかをすることで一体感が芽生えるようになった。
- ・チームの雰囲気がすごくよくなった。前向きに励ましたりする声が増えた。ハイタッチをしたり、声をかけることが多くなった。
- ・声が出た
- ・ムードがいい
- ・ポジティブになった
- ・あきらめなくなった
- ・雰囲気が明るくなった。
- ・2人1組のストレッチを通して、その相手と仲良くなれた気がする。
- ・声かけが増えた。
- ・練習の間に何度か同調を取り入れることでみんなで心を合わせ、チームワーク意識を高めるようになった。
- ・声がすごく出るようになった。
- ・雰囲気がとてもよくなった。
- ・みんなでメントレをするとみんなの心が一つになった。
- ・すごく雰囲気がよくなって、声も出るようになった。
- ・試合中で、以前みたいに暗くなって黙り込むことが少なくなった。
- ・声が大きくなって、みんないい雰囲気になった。

(5) その他

- ・部活を練習の時だけ意識するのではなく、普段の食生活や睡眠、気持ち等全てを万全にするよう前より大分意識して生活するようになった。
- ・食生活が見直された。肉を食べなくても筋肉はつく！体力ももつ！というのを知って、野菜、大豆類、魚類をいっぱい食べるようになった。
- ・水だけで体に大きな違いがあると知って部活の水に炭を入れた。

2 メンタルトレーニングを実践して

メンタルトレーニングは万能なトレーニングではありませんが、精神面は「心・技・体」と言われるように、技術、体力とともに訓練し、鍛えられるべきものであると思います。「トレーニングに関するアンケート」結果から、強豪チームの多くは何らかの形でメンタルトレーニングを実践していることが分かります。それはイメージトレーニングであったり、目標設定であったり、日々の声かけであったりします。メンタルトレーニングは難しい、やりづらいと構える必要はなく、できることから一つ一つ実践していくことが大切なのだと実感しました。現チームではまだ結果は出ていませんが、今後も継続してメンタルトレーニングを実践していきたいと思っています。

この研究を通して、私自身たいへん貴重な経験をさせていただきました。ご協力いただいた関係者の方々に、この場をお借りして感謝申し上げます。ありがとうございました。

富山東高等学校女子バスケットボール部 顧問 鳥居真奈