

競技力・パフォーマンス向上のための 『メンタル』づくり

～ 県内大会上位校の実践から学ぶ ～

令和4年11月29日(火)

富山県高等学校体育連盟 研究部 第一分科会

富山県立富山総合支援学校 出端 雅光

1. 調査研究の流れ

競技力向上に向けたトレーニング方法、
その他特色のある練習について分科会メンバーで意見交換

「メンタル作り」を中心とした意識調査を行うことを決定

本県の高校総体等上位校を対象にアンケートを実施

アンケート回答結果を集計し、競技力向上に向けた
「メンタル」づくりの考えをまとめる

意見交換

テーマ設定

アンケート
実施

集計
総括

2. テーマ設定

競技の世界で「メンタル」というと根性論的なものや支配的なイメージが先行していたように感じる

近年は社会的にも「メンタル」に関する取組みが行われている

高校スポーツにおいても精神的な部分を成長させる取組みが実施されている

メンタルトレーニングによってパフォーマンスや精神面のコントロールの質が向上する

3. 調査対象

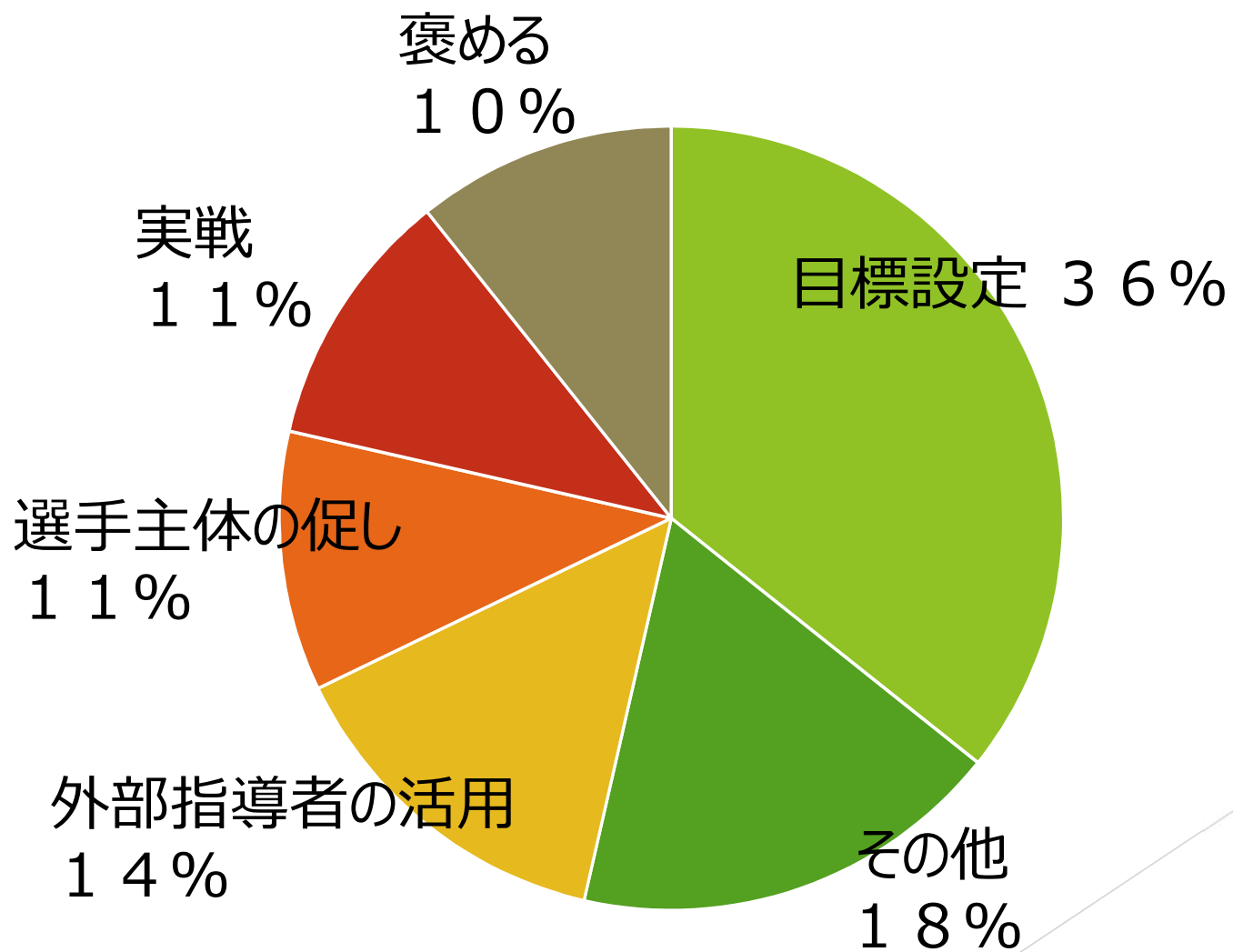
令和3年度 富山県高校総体ベスト4以上のチーム及び個人

4. 調査方法

Google formを利用して、下記項目のアンケートを行った。（44件の回答をいただきました）

1. チーム及び選手のモチベーションを上げるための取り組み
2. 選手が「勝つイメージ」を持つための取り組み
3. 「恐怖に打ち克つ」ための取り組み
4. 「イップス等の克服」のための取り組み
5. オープンマインドで練習に取り組むための方法
6. パフォーマンスが向上するための取り組み
7. ケガ人や伸び悩んでいる選手に対するアプローチ方法
8. その他

Q1. チーム及び選手のモチベーションを上げるための取り組み



目標設定

- 大会ごとに選手だけのミーティングを行い、ビデオ等で振り返りながら、次に向けての目標を決定する
- 毎日30分程度の各自の課題設定練習
- 休みと活動のメリハリをつけているこまめに練習試合を組み、目標を持たせている
- こまめな個人面談。選手間ミーティング。計画的な全体ミーティング
- 適切な目標設定と適切なタイミングで練習試合を組む
- 明確な目標設定。長期、中期、短期。全体予定の把握。個別の声がけ。

外部指導者の活用

- ・専門家によるメンタルサポート
- ・エキスパートの方に指導してもらう
- ・週に一度、外部コーチに技術指導をして頂いている
- ・指導者を外部から招聘し強化練習会や講習会を行う

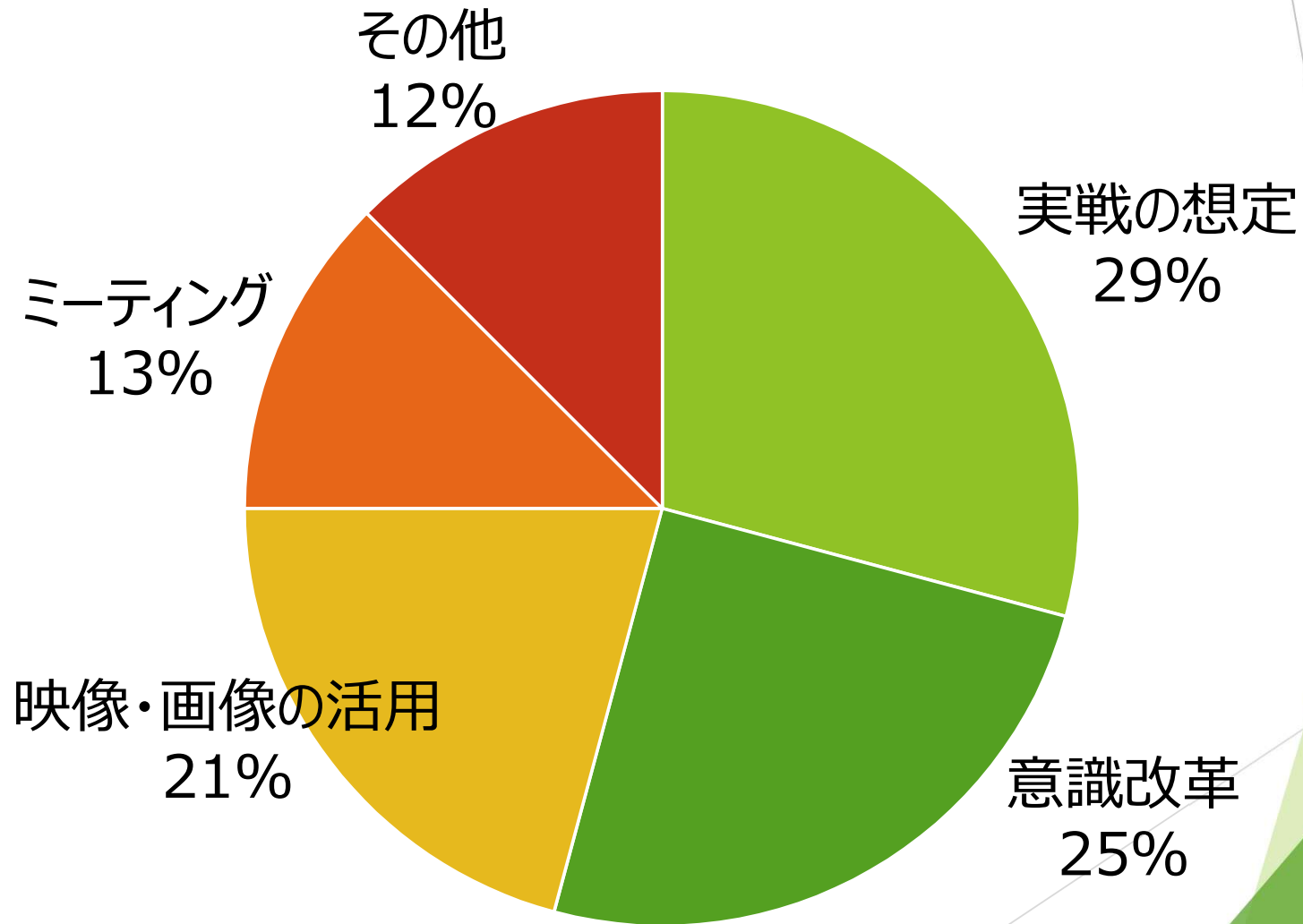
実戦

- 富山県で行われる大会へ積極的に出場すること
- 学年関係なく校内戦を行い、団体戦に出られるメンバーを決める機会を作ること
- 部内で対抗戦を行う

選手主体への促し

- 基本的な団体行動は徹底する
- 指示待ちでなく自分たちで考えて練習する取組み
- メニューを自分たちで決めさせている
- 部員が自主的にミーティングを適宜開催している
- 毎日、毎週、折に触れて、タイミングを見ながら必要な内容をミーティングで話をする

Q2. 選手が「勝つイメージ」を持つための取り組み



実戦の想定

- 具体的な場面を想定して、多球練習をおこなっている
- 戦術のバリエーションを増やしたり、勝負所の得点パターンを磨く
- 勝つためのパターン練習をした
- 練習試合をして課題を明確にすること
- 試合本番で起こりうる場面・状況を想定し、練習・トレーニングに取り組む

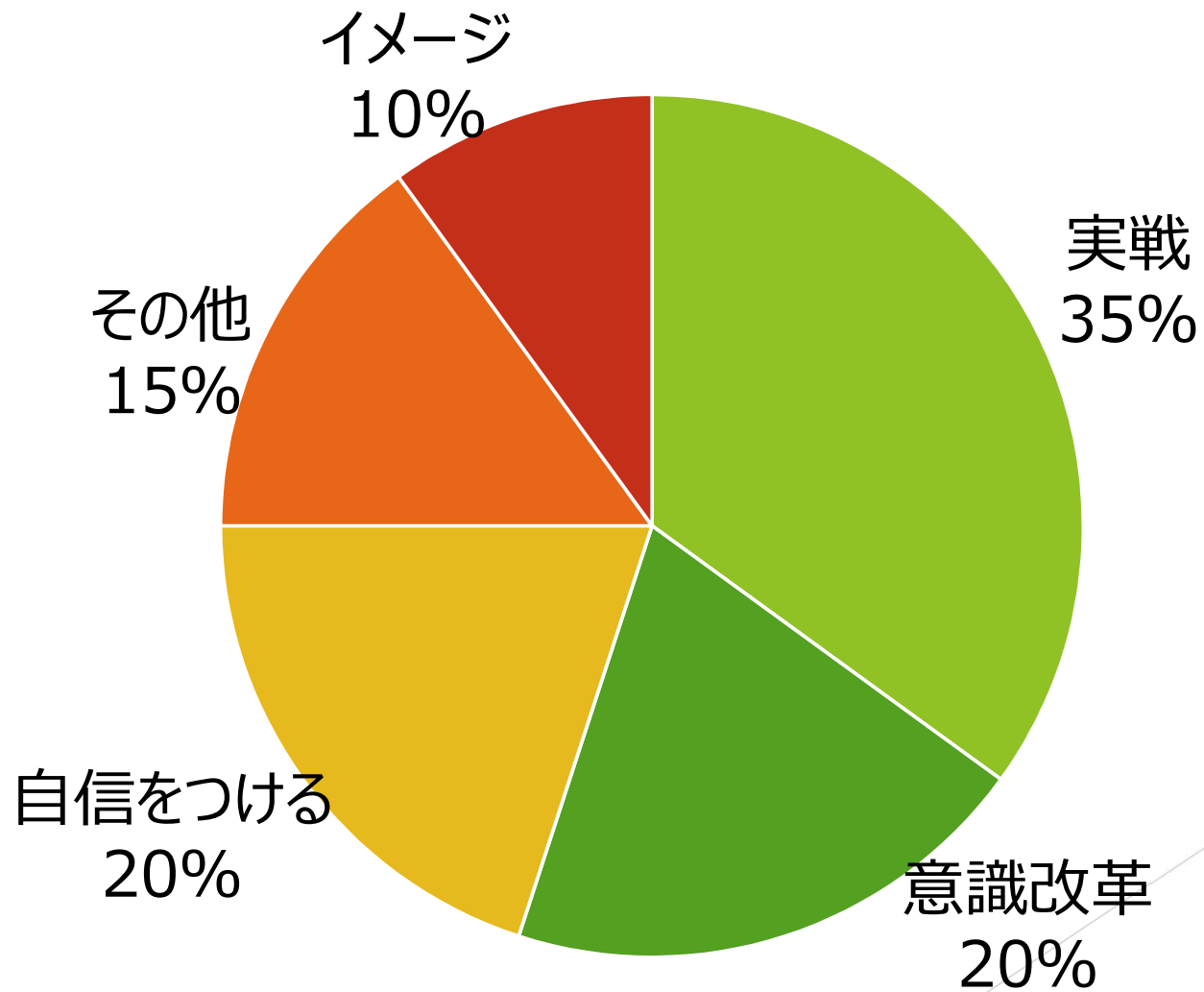
意識改革

- ・勝って当たり前という雰囲気作り、積極的に大会に参加し雰囲気になれる
- ・勝つために自分達が何ができるかを具体的に挙げる。互いに競争させる
- ・目標を常に施設に掲げて、目の触れる機会を増やすこと。県外の強豪チームとの対戦の中で上手くいった出来たという機会を増やすこと

映像・画像の活用

- オリンピックやトップレベルの試合の映像や、自分たちの試合の映像を視聴し、試合に勝つ、あるいは負ける要素がどこにあるか分析させている
- 同世代の全国大会上位者の動画を見せる
- 映像を残し、いつでも試合を振り返れるようにしている
- 勇気づけられる写真や動画、メッセージを意図的に生徒が使う・指導者が示す

Q3. 「恐怖に打ち克つ」ための取り組み



実戦

- スマッシュの怖い生徒には、何が原因か明確にし、練習を行う
- 練習試合、遠征での慣れ
- 試合練習の回数を増やしたり、苦手な動きの対策を立てたりして安心してプレーできるようにした
- 毎日、実戦形式のゲームを行い、緊張感をもたせている
- 申し合いでの実戦練習(実際の取り組みを繰り返し行う練習)ぶつかり稽古(押しの稽古を繰り返す練習で体力を消耗します)

意識改革

- 映像等を分析しながら「自分の弱さ」を認識させつつ、今後どのように取り組むべきか、パーソナルカルテをもとに伝達している
- 自分が練習した内容を記録するようにし、不安や恐怖を感じた時は見返すようしている。ミーティングで自分が抱えている恐怖や不安をチームメイトに伝え問題を共有してもらう
- メンタルトレーニングやハードルを組ませる

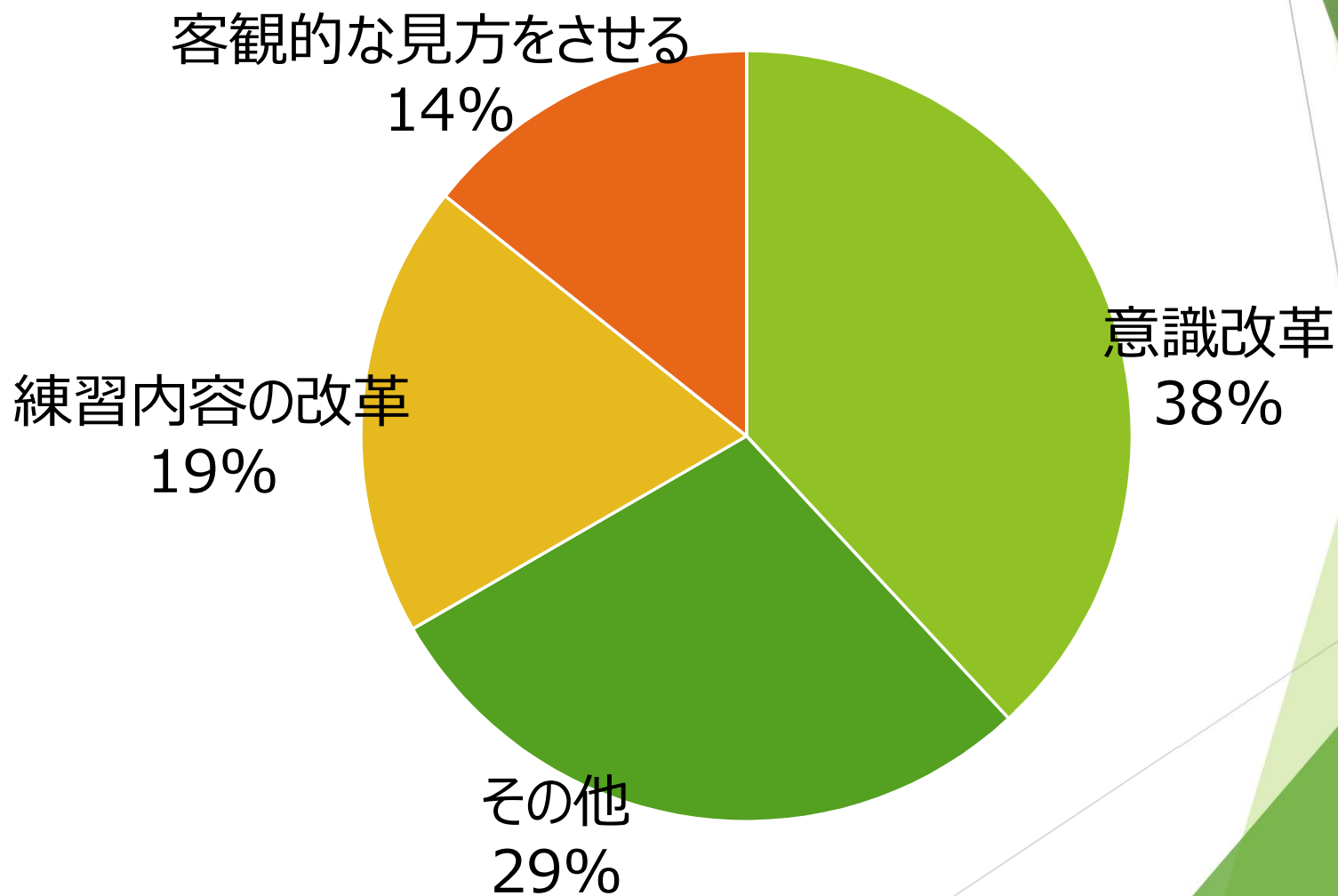
自信をつける

- 不安や怖さが起きる仕組みを理解させ、打ち克つのではなく、それをどのように受け入れてプレイするかに重きをおいている
- 圧倒的な練習量で自信をつけてもらう
- 失敗する怖さに対しては、これだけやったのだから失敗しても仕方がないと思えるくらい、とことん練習することをしている

イメージ

- ・試合のいい状態と悪い状態をイメージさせた
- ・挑戦した後の楽しさや喜びを具体的に考える

Q6. 「パフォーマンスが向上する」ための取り組み



意識改革

- ・メンタルトレーニングの実施
- ・専門家によるメンタルトレーニング
- ・心の安定 身体面のレベルアップ
- ・意識することが増えるとミスも目立つが、それはパフォーマンスを向上させる準備段階であることを理解させた結果、必要以上に落ち込まなくなった
- ・具体的な取り組み目標を明記させる

練習内容の改革

- 自身のチームよりレベルの高いチームとの交流を積極的に行うようにしている
- 基礎練習に時間をかける
- 細かい動きまで考えさせる。時間経過での成長を意識させる
- 適切な休養日の設定するとともに、モチベーションが上がらない練習日には思い切って自主練習にするか、自主練習日にしている。
- 技術練習を目的やポイントを説明したうえで実施

Q7 怪我人や伸び悩んでいる選手に対するアプローチ

実施している

YES, 61.3%

その内、成果や変化あり

YES, 74.0%

NO

Q8 (その他)食育について

実施している

YES, 38.6%

その内、成果や変化あり

YES, 70.0%

NO

Q8 (その他) 日誌活動について

実施している

YES, 29.5%

その内、成果や変化あり

YES, 61.5%

NO

Q8 (その他) 講習会について

実施している

YES, 31.8%

その内、成果や変化あり

YES, 78.5%

NO

5. まとめ

- 多くの部活動で**メンタル面へのアプローチ**を行っている

5. まとめ

- 多くの部活動で**メンタル面へのアプローチ**を行っている
- **継続的な**目標設定、実践練習、意識改革の実施

5. まとめ

- 多くの部活動で**メンタル面へのアプローチ**を行っている
- **継続的な**目標設定、意識改革を実施
- 実戦練習を通して今の自分を認識し、振り返りや練習を通して強い気持ちを作って**自信を獲得**する

競技力向上や人間力向上に影響を与える

6. 最後に ～明日からできることは？～

- ・部員一人一人と一対一のコミュニケーションを取る
- ・目標を見えるところに掲げる
- ・校内、校外問わず実戦練習を取り入れる
- ・試合や練習の様子を動画に撮り、映像から振り返る
- ・トップクラスの選手の映像から学びを得る

Etc…

本研究が、部活動指導や学校教育の場で

生徒と向き合う際の一助となれば幸いです。

ご清聴ありがとうございました。