東山明子ゼミナール

メンタルトレーニング・メンタルサポートの実施

☆目的

　メンタルトレーニングやメンタルサポートを通して必要な技術や知識を得て、実際に実践できる能力を身につける。またフィールドワークを通してその場に応じたサポートを提案、実践出来る力を養う。

主な活動内容

・パソコン基礎講座

　コロナ禍によりオンラインでのパソコン講座を実施した。
Excel，Word，PowerPointのレクチャーをゼミ生が行った。
2回生はこのオンライン講座が初めてのフィールドワークゼミでの活動となった。

・第4回関西学生対校スポーツウエルネス吹矢選手権大会出場
・大会の運営支援

　関西の各大学が各校の会場で試合を実施（11月～12月）
ゼミ生は授業内に吹き矢の練習を行い、試合では個人戦と3人1組での団体戦を同時に行った。
　競技では1ラウンド（3分以内）に5本の矢を吹いて規定によるラウンドを競技し、その合計点を競う。
東山ゼミナールは各大学の得点をまとめ、試合写真や感想文を編集して報告書を作成し、各大学と吹矢協会に配る。

【吹き矢の感想】
・吹矢大会に参加してみて、呼吸法の大切さを学んだ。
・練習でうまくいっていても本番では緊張して成果を発揮できなかった。
・運営の手伝いをしたが人前に出て話すときにとても緊張した。
・大会当日に自己ベストを出すことが出来て嬉しかった。

【試合の結果】
　景品もあるとのことからゼミ生は凄まじい集中力を見せ、各々の練習中と比べて記録が大幅に伸びていた。
ゼミ内の首位は160点越えを記録し、全参加者109名32チーム中、個人の部とチームの部とともに準優勝となるなど驚きの結果だった。

・水泳選手へのメンタルトレーニングとメンタルサポート

　実際にHOS小阪スイミングクラブに行き、選手へのメンタルトレーニング、サポートを実施した。面談では選手1名に対してゼミ生学年混合で2～3名が担当し、選手1人ひとりに合わせたサポートを行う。

インテーク面接の様子

【サポート内容】

・インテーク面接　　・選手の目標設定
・ポジティブシンキング　・セルフトーク
・個人面談　・心理アセスメントのフィードバック
・呼吸法などリラクセーションスキルの習得
・気になる自画像　　・Nさんからの手紙　など

【サポートを通しての感想】

・メンタルトレーニングのおかげで試合前に緊張しなくなったという話や、今後も実践していきたいという話を聞いて嬉しかった。
・HOSを通してコミュニケーションの大事さと協調性の重要さを学んだ。
・ポジティブシンキングを通してやる気や元気の出る口癖を決めておくことの大切さを学んだ。
・カウンセリングや面談を行って人に共感することや相手を肯定する姿勢を見せることは大切だと学んだ。

・**呼吸法**
　鼻から大きく息を吸って、口から細く長くゆっくりと全部吐き出す。

・**筋弛緩法**
　息を吸いながら握りこぶしを作り、息を止めて思いっきりこぶしをもっと強く握る。その後ゆっくりと息を吐きながらほどき切った手の感覚を味わう。

・**スマイル法**
　これは口角を上げて「は・ひ・ふ・へ・ほ」を言う方法である。笑う表情をするだけで脳は笑っていると認識し、気持ちも楽しく前向きになる。

・メンタルトレーニングを学ぶ

　2回生は「スポーツメンタルトレーニング教本」で学習し、それぞれレジュメを作成した。作ったレジュメは互いに批評し合い修正し、1人ずつプレゼンテーションを行った。

----- ゼミの活動で学んだこと ----------

- 選手にとってのメンタルサポートの重要性
- 自分の役割をしっかりと理解し、自ら行動すること
- 選手の気持ちに寄り添って話をすることの大切さ

動画のURLはこちら

https://youtu.be/OjdPtOKZd-g