

フィールドワークによる

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可能性

目的

スポーツメンタルトレーニングやメンタルサポートの知識と技術を学び、実践する応用力を身に付ける。フィールドワークを通して、スポーツの場に応じたサポートを提案・実践できる力を養う。

活動内容

前期：スポーツメンタルトレーニングを学ぶ。
後期：スポーツ大会運営を支援する。
スポーツメンタルトレーニング・サポートを実践する。

フットサル大会 神戸グリーンアリーナ神戸カップ

NPO神戸アスリート
タウンクラブ



チームの雰囲気は？
チームの強みは？
試合への意気込みは？

8/7 U-18女子全国大会
11/4 U-12・U-18女子,0-36・0-48男子全国大会

参加チームや優勝チームにインタビューを行い、撮影し、フットサルの魅力や楽しさをSNSなどで発信できるように動画を編集

簡潔に分かりやすいことばで話しかけ
インタビューに答えやすい雰囲気を出すようにして
前向きで明るい気持ちで試合に臨めるよう心がけた



スポーツウェルネス吹矢大会

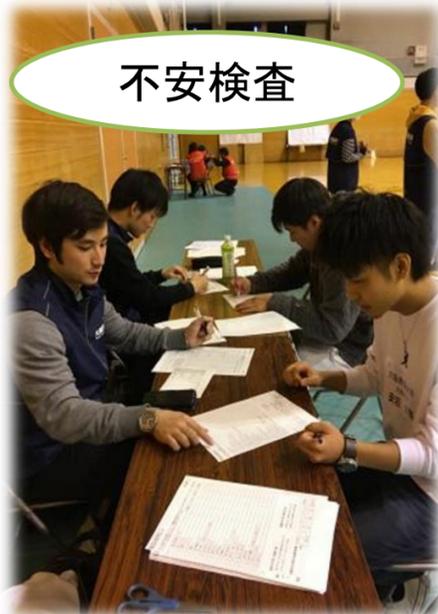
8/21 SWF吹矢河内大会（成人対象）
11/23 第2回関西学生対校選手権大会（学生対象）

一般社団法人日本スポーツウェル
ネス吹矢協会・大阪府協会

大会運営に携わり、準備会議にも出席。大会当日は、選手のコース誘導やスコア提示、心理測定ブースの設営・運営を行った。懇親会司会も務めた



注意力
測定



不安検査



懇親会
司会

注意力検査
不安検査

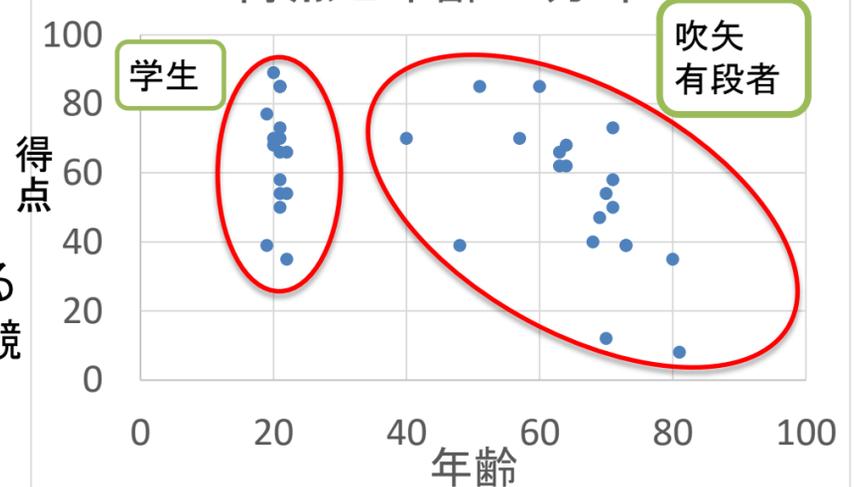


心理測定の注意力成績からわかること

- ① 注意力成績は年齢が若いほうが高く、加齢とともに低下する
- ② 吹矢有段者は学生とほぼ同等の注意力成績を保ち、吹矢競技の継続は注意力の維持と低下抑制の効果がある

吹矢競技は高齢者のQOL向上に有効

得点と年齢の分布



スポーツ選手へのメンタルトレーニング・サポート

対象選手5名
1-2週間間隔で随時実施

東大阪スタジアム(HOS)バスケットチーム

HOS所属バスケットボール選手へのメンタルトレーニング・メンタルサポートを実施
選手1名に対してゼミ生学年混合で2-3名が担当し、選手一人ひとりに合わせたサポートを行う

サポート内容



- ・ ラポールの形成とインタビュー面接(情報収集)
- ・ 心理アセスメントによる長所短所の把握、心理的競技能力診断検査
- ・ 「こんな選手になりたい」理想の自分像をクラスタリング分析
- ・ 目標設定
- ・ リラクゼーションスキルの習得

選手との面談の様子



サポートを通して得たこと

- ・ 自分のイメージを伝えることの難しさ、相手の思っていることを引き出すことの難しさを知った。
- ・ 相手にどう伝わるか、どう理解してもらえるかを考えながら話すことを学んだ。
- ・ 上手くいなくても一生懸命にやることが選手に伝わるのではないかと考えた。
- ・ 面談をする中で、この選手にはこの検査が必要と気づけた。
- ・ メンタルサポートは答えを教えるのではなく、相手の思いを尊重しながら一緒に問題に対して考えることだと分かった。

現在も進行中、まだまだ修行続行中！

総括

ゼミナール活動で学んだこと・成長したこと

- ・ メンタルサポートの重要性
- ・ 大会運営の大変さの理解
- ・ 課題活動についての事前準備の大切さ
- ・ 一人一人の役割と自ら動く自覚・行動力の必要性
- ・ 人それぞれの考え方があること など

- ・ 臨機応変な対応ができるようになった。
- ・ 他人任せや逃げでは何も変わらない。自分から行動し、何事にも挑戦する気持ちを持つようになった。
- ・ 自分は他人の意志を汲み取りサポートする側が向いているのではないかと気づけた。 など

3年生
12名



2年生
10名

