

# 練習・試合・試合後にかけてのメンタルについて

## 宮城県仙台第三高等学校 スポーツ・医療・福祉 D2班

### 1. 背景

本研究では、スポーツの試合におけるメンタルの作り方、試合から次の練習にかけてのメンタルの作り方を調べ、誰でもベストなパフォーマンスをいつでも発揮し、次に繋げることができることを目的としている。また、スポーツだけではなく、勉強などの精神力が大きく関わることで生かせるようにしたいと考えている。

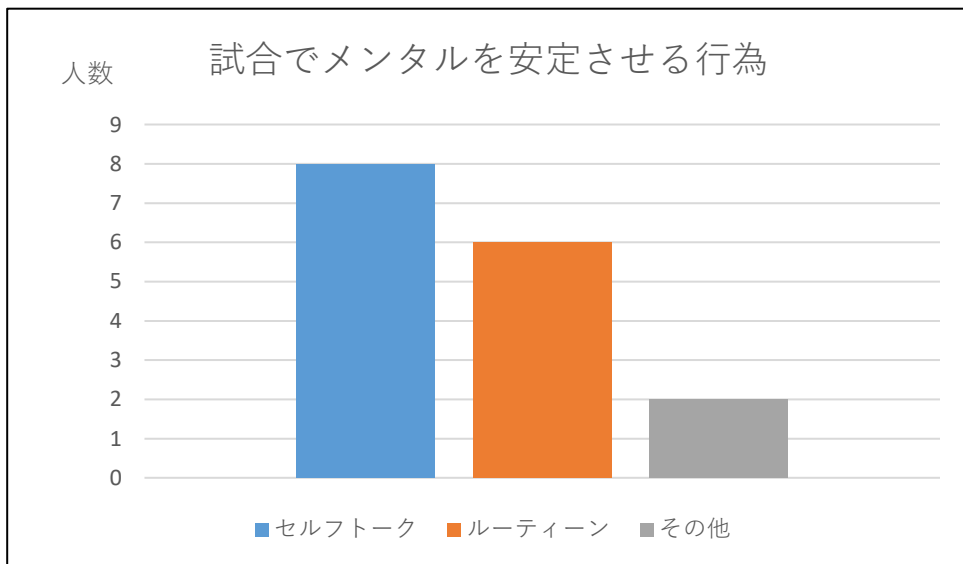


### 仮説

練習の量をたくさんこなすことで自信が生まれ、結果として試合で良いパフォーマンスを発揮できるのではないかと考えている。多くのスポーツにかかわる人がこのようなことを考えているのではないだろうか。多くのトッププレイヤーたちもテレビの取材などで同じようなことを言っている。この仮説があっているのか検証していきたい。

### 2. 材料と方法

運動部にアンケートを取ってみた。

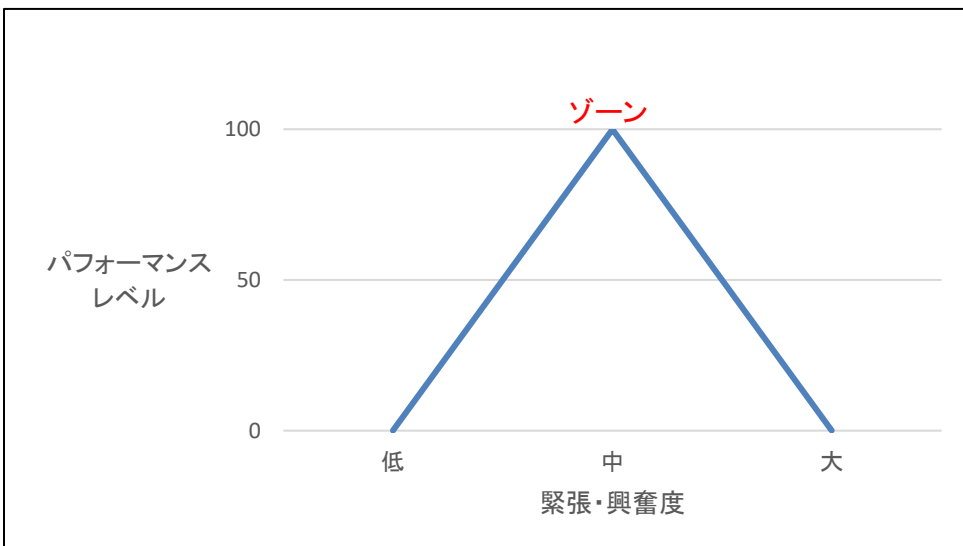


#### ・最適戦闘状態（ゾーン）を作る

緊張MAX → 体がガッチガチに

やる気なし → 体が動かない

程よい緊張感と程よいリラックス感を感じているとより深い集中力が得られる状態。



### 4. まとめ・結論

これまでの結果を踏まえて、

- ・集中力は引き出せる → メンタルが必要
- 試合前(練習も含む)におけるメンタルの作り方
  - ・モチベーションは行動を起こすことで上がる
  - ・ルーティーンを作る、行うことによりメンタルが安定
- 試合中におけるメンタル
  - ・ルーティーンを作る、行う
  - ・試合前におけるメンタルの安定感が大切。
- 試合後のメンタルについて
  - ・少しの満足感や、負けた感情に浸らず、すぐに切り替える

↓  
次の試合への準備にすぐ切り替えるため  
・試合に必要なメンタルはいつでも整える方法があり、その方法を知ることが大切。

### 3. 結果・考察

ここで、インターネットで調べた緊張を抑える、和らげるために行う具体的なテクニックを紹介しよう。1)

- 大きく深呼吸する 55.7%
- 水や飲み物を飲む 19.2%
- 自己暗示をかける 18.8%
- まめにトイレに行く 13.1%
- 人と話をして気を紛らわせる 10.6% である。

実施していたテクニックはありますか？

そして、集中力を引き出すには・・・

(1)ルーティーンは、姿勢からでも簡単に作れるため、自分のベストパフォーマンスができる状態へいつでも持っていくことができる。

#### (2)セルフトーク

大事な場面で、「ここで打てなかったらどうしよう」「これを外したら負けてしまう」などのマイナスの思考

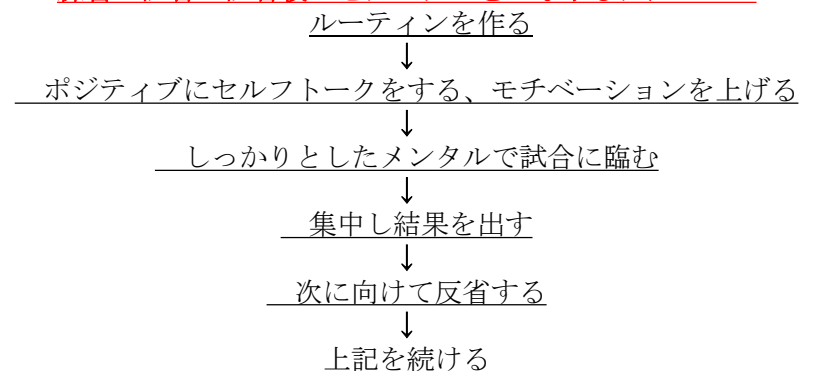
↓  
結果もマイナスに…

マイナス思考になる原因を特定、積極的にプラス思考に置き換える  
↓  
声に出すとよりGOOD!

#### (3)モチベーションを上げるためには・・・2)

- ①方法や手段をはっきりさせること
- ②とりあえず始めてしまうこと  
「接近勾配の法則(人のやる気は、ゴールに近づくたびにアップしていく法則)」ということが効果的!
- ③自己効力感を上手に作ること  
つまり、自信を持つこと! 不安ばかりではやる気は出ない、成功しない
- ④目標の設定方法  
高すぎず、低すぎず、成功と失敗の確率が五分五分であるべきだ

#### 練習・試合・試合後へとメンタルをつなげるには・・・



### 参考文献

- 1) [www.asahigroup-holdings.com/company/research/hapiken/maian/bn/.../00280/https://hb.en-japan.com](http://www.asahigroup-holdings.com/company/research/hapiken/maian/bn/.../00280/https://hb.en-japan.com)
  - 2) <http://www.earthinus.com/2011/07/sci-of-motivation.html>
- 集中力 人生を決める最後の力 著：セロン・Q・デュモン