

こどものメンタルトレーニングについて
～スポーツを通して心と体を鍛える～

Kテニススクール代表・メンタルトレーナー
人見 敬 (ひとみ けい)

『世田谷区立千歳小学校』

【Kテニススクール】

- ・2010年からジュニア専門テニススクールとして開講
- ・現在は登戸にて小学生、中学生対象にテニス初心者からトップ選手までを育成
- ・「テニスの基礎と人格の基盤をつくる」という理念のもと長期間専任で指導

【荏原湘南テニスセンター (SSC)】

- ・キッズから大人までを対象としたマンモステニススクール
- ・日本のトッププロ選手を数多く輩出している名門テニスクラブ
- ・テニスコーチとして9年間勤務しテニスの指導に関するあらゆる基本を学ぶ
- ・キッズクラスの責任者としてこどもの可能性を模索

【幼児教育】

- ・仁愛保育園 (福岡県・石橋富知子園長)
- ・ドーマン法 (グレン・ドーマン先生)
- ・スズキ・メソッド (鈴木鎮一先生)
- ・漢字教育 (石井勲先生)
- ・運動能力 (コーディネーショントレーニング)

【こどもの教育と選手育成】

- ・自分が理想とする環境と指導方針で子どもたちの育成に関わりたくて独立を決意
- ・最初はキッズクラスと小学生初心者クラスのみでKテニススクールをスタート
- ・現在は中学生まで対象を広げ選手育成クラスも設定

【選手育成とメンタルトレーニング】

- ・選手育成クラスの生徒ともなると本格的に試合に出場する機会が増えてくる
- ・なかなか勝てずに勝負の世界の厳しさを痛感
- ・強くなって勝つためには身体だけではなく心 (メンタル) も鍛えなければならない

<メンタルトレーニングとは>

メンタルとは心理、精神状態のことでメンタルトレーニングとはそれをコントロールすることである

ゾーンとは ⇒ やる気に満ち、身体がよく動き、頭もさえており、ポジティブかつ冷静で何をやってもうまくいくような状態

↑ 高く外れる **レッドゾーン** → 緊張・不安・いらだち・怒り・興奮

◎ 集中力の高い状態 **グリーンゾーン**

↓ 低く外れる **ブルーゾーン** → やる気がでない・疲れ・自信過剰

☆体力や技術と同じくメンタルもトレーニングできる

「現状分析、自己分析」⇒「トレーニングの方法を選択」⇒「実践」⇒「検証して改善」

<緊張とプレッシャー>

緊張が自分の体や心の状態であるのに対して、プレッシャーは周りからの圧力や期待のことを指す

- ・ポジショニング
- ・呼吸法
- ・メンタルリハーサル

☆まずは自分が緊張していることを自覚して受け入れること

<ストレス耐性を高める>

- ・生理的ストレスと精神的ストレスを分ける
- ・あえて自分からストレスのかかる状況を設定する

★陸上競技の選手が水をかぶってから走る ★テニスのサーブを打つ時に周りで声を出す

<目標>

- ・モチベーションアップにつながる設定になっているか
- ・結果目標と行動目標の違い

<ことばの選択>

- ・悲観的なことばを連呼することで自ら迷路に迷い込んでしまう
- ・プラスのことばを言い聞かせることで大崩れするのを防ぐ

<完璧主義の弊害>

- ・思い描いていた理想から少し外れてしまうだけで一気に気持ちが崩れてしまう
- ・こうあらねばならぬというこだわりが強すぎて柔軟さに欠けてしまう

<モチベーションをキープするためには>

- ・モチベーションが下がってしまう原因を知っておく
- ・うまくいっている状態を思い出せるようにストックしておく

親のかかわり方

- ・結果目標より行動目標に対する評価を優先する
- ・他の子どもと比較しない
- ・ことばには表れない思いや疲労 (ストレス) を感じ取る
- ・子どもに対する想いを「成功」ではなく「成長」に置く