



【メンタルトレーニングについて】

～メンタルトレーニングをする前に、いくつかのことを確認しましょう～

＜リラックスできる姿勢の確認＞

リラックスできる姿勢を見つけましょう。

- ①仰向けに寝る
 - ②椅子に座る
 - ③立ったまま
 - ④あなたの好きな姿勢
 - ⑤練習中・試合中の姿勢など
-
-

＜自分の心拍数・脈拍を理解する＞

いろいろな場面で脈を計ってみましょう。

- ①安静時(何もしないでじっとしている状態)
 - ②リラックスしている時
 - ③ストレッチなど身体のウォーミングアップの前・中・後
 - ④サイキングアップ(心のウォーミングアップ)の前・中・後
 - ⑤練習・試合の前・中・後
 - ⑥あがっている時、プレッシャーのある時(PKの時など)
 - ⑦不安な時
 - ⑧調子の良い時、良いプレーをした後など
-
-

＜呼吸法の確認＞

いろいろな場面で呼吸を確認しましょう。

- ①腹式呼吸では？
 - ②リラックスしている時
 - ③興奮している時
 - ④力を出す時、ボールをける時
 - ⑤精神を集中する時
 - ⑥落ち込んでいる時
 - ⑦気分が乗っている時など
-
-

＜音楽(BGM)の確認＞

いろいろな音楽を見つけましょう。

- ①リラックスできる音楽

- ②やる気が出る音楽
- ③眠たくなる音楽
- ④気が滅入る音楽
- ⑤好きな音楽など

【メンタルトレーニングの実際】

～実際のトレーニングに入ります～

<リラクゼーショントレーニング>

①BGM

・自分がリラックスできる音楽をかけましょう。

②スマイル

・リラクゼーションの基本です。いつも笑顔を忘れずに。
・顔を少し上に向け、楽しいことを思い出して笑いましょう。できれば声を出して笑いましょう。

③深呼吸

・鼻からゆっくりと息を吸いながら両手を胸の方へ、口をすぼめてフ～と音が出るように強くゆっくりと息を吐きながら両手を下ろします。(2回)

・鼻からゆっくりと息を吸いながら両手を横の方へ、口をすぼめてフ～と音が出るように強くゆっくりと息を吐きながら両手を下ろします。(2回)

・鼻からゆっくりと息を吸いながら両手を上の方へ、口をすぼめてフ～と音が出るように強くゆっくりと息を吐きながら両手を下ろします。(2回)

・鼻からゆっくりと息を吸いながら両手を上の方へ、息をしばらく止めて同時に手の動きも止めます。そして口をすぼめてフ～と音が出るように強くゆっくりと息を吐きながら両手を下ろします。(2回)

(ここで脈拍数を計ってみましょう。)

④セルフマッサージ

・呼吸に合わせて目の周り、鼻、口、頬、耳、頭、首、顎、両肩、両腕、手、手のひら、指、指の間、胸、おなか、わき腹、背中、お尻、足、膝、すね、ふくらはぎ、足首、つま先、足の裏と皮膚に心地よい刺激を与えるようにゆっくりとマッサージします。スマイルを忘れずに！目を半眼にしてトロ～んと眠たいな～というような気持ちになれると良いです。

⑤ストレッチング(ひとつの動作を15秒とめます。スマイルを忘れずに)

・深呼吸に合わせて両腕を頭の上へ、手を大きく広げてあくびをします。

・息を大きくゆっくり鼻から吸って、口からフ～とゆっくり吐きながら手を横に。

・息を大きくゆっくり鼻から吸って、口からフ～とゆっくり吐きながら手首を外側にひねる。

・息を大きくゆっくり鼻から吸って、口からフ～とゆっくり吐きながら両手を前の方へ。

・息を大きくゆっくり鼻から吸って、口からフ～とゆっくり吐きながら手首を外側にひねる。

・息を大きくゆっくり鼻から吸って、口からフ～とゆっくり吐きながら両手を後ろの方へ。

・息を大きくゆっくり鼻から吸って、口からフ～とゆっくり吐きながら手首を外側にひねる。

・息を大きくゆっくり鼻から吸って、口からフ～とゆっくり吐きながら両手を下ろす。

・息を大きくゆっくり鼻から吸って両肩を上を持ち上げる、口からフ～とゆっくり吐きながら下ろす。

・息を大きくゆっくり鼻から吸って両肩を上を持ち上げ、浮きを止めてそのまま肩もしばらく持ち上げておく。次に口からフ～とゆっくり吐きながら下ろす。

・手のストレッチングや首のストレッチングを同じようにゆっくりと行う。(ここからは床に横になります)

・このまま普通のストレッチングを同じようにゆっくりと行います。

・リラクゼーションのためのBGMに合わせてゆっくりと行う。
(ここで脈拍数を計ってみましょう。)

⑥筋弛緩法(筋肉緊張させ次にリラックスさせていく方法です)

・初級者は仰向けに寝て、中級者はいすに座って、上級者は立ったまま、また試合会場などいつでもどこでもどんな姿勢でもできるようにしましょう。

・深呼吸を3～5回行います。

・息を鼻から吸いながら目を大きくあけて息を止め、額にシワを作るように大きく目を開けたまま、息をゆっくりフ～と吐きながらリラックスします。

・鼻から大きく息を吸いながら目を力いっぱい閉じ、息を止め目を閉じたまましばらく目の周りに緊張を感じます。次に息をフ～と吐きながらリラックスします。

(ここからは目を閉じたまま進めていきます。)

・息を鼻から吸いながら口をとがらせ、キスをするように唇に力を入れて、息を止めしばらく、息をゆっくりフ～と口から吐きながらリラックスします。

・息を鼻から吸いながら顎に力をいれ、息を止めてしばらく、息を吐きながらリラックスします。

・スマイルして顔面のリラックスした状態をしばらく感じてください。

(両手を腰の横に置きます)

・息を鼻から吸いながら両手をゆっくり握り締めていき、手が震えるぐらい力を入れたまま息を止めてしばらく、息を吐きながらリラックス。指先から力が抜けていくのを感じてください。

・息を鼻から吸いながら両肩をゆっくり持ち上げていき、手が震えるぐらい力を入れたまま息を止めてしばらく、息を吐きながらリラックス。上半身の力が抜けていくのを感じてください。

(息を吐くたびに力が抜けリラックスしていくのを感じてください。)

・息を鼻から吸いながら両足のつま先を伸ばしていきます。息を止めさらに力を入れ、同時にお尻の穴に力を入れてしばらくそのまま、息を自然に吐きながらリラックス。(2回)

・息を鼻から吸いながら両足のかかとを押しように伸ばしていきます。息を止めさらに力を入れ、同時にお尻の穴に力を入れてしばらくそのまま、息を自然に吐きながらリラックス。(2回)

(下半身の力が抜けリラックスしていくのを感じてください。)

・息を鼻から吸いながら両手、お尻の穴、顎そして全身に力を入れていきます。息を止め全身が震えて顔が真っ赤になるぐらい力を入れます。そして息を自然に吐きながらリラックスします。(2回)

(呼吸は自然に、からだ全身から力が抜けリラックスした状態を感じてください。)

⑦メディテーション(瞑想)

・筋弛緩法で力の抜けたリラックス状態で、スマイルをしそのまま3～5分、時には10～20分リラクゼーションミュージックとともにメディテーションをします。

・基礎編が終わり上達してきましたら椅子、あぐらか座禅を組むようにしても良いです。

・最終的には立ったままで、いつでもどこでもうさくても自分の世界に入り込めるように練習していきましょう。

⑧覚醒

・さあ、目を閉じたまま、大きく深呼吸をしてください。そしてからだを伸ばし、あくびをします。今度は顔をマッサージすると気持ちよく目が覚めます。ゆっくり目を開け、身体を起こして座った状態になります。方や首をゆっくり回すともっと気持ちよく目が覚めます。息を吸いながら両肩を上を持ち上げ、ゆっくり粋をフ～と吐きながら下ろします。もう一度顔をマッサージすると気持ちが晴れ晴れとしてきます。スマイル！

(ここで脈拍数を計ってみましょう。)

⑨軽快な音楽

・今度はリズムの早い軽快なBGMをかけ、それに合わせてリズムを取り呼吸を早くしていきます。そして気持ちを少しずつ盛り上げます。

＜サイキングアップ(心のウォーミングアップ)＞

①軽快な音楽をかけます。

②音楽に呼吸を合わせ、身体でリズムを取っていきます。(1分)

③立ち上がって、リズムに合わせて手、肩、首、腰などを動かします。

- ④リズムに合わせて膝、足首を動かし、楽しい(人を笑わせるような)動きをします。
・スマイルを忘れずに！
⑤シャドーボクシングを音楽に合わせて行います。(2～3分)
・心拍数を上げます
(ここで脈拍数を計ってみましょう。)
⑥普段の練習を開始します。

＜イメージトレーニング＞

- ①まずリラクゼーショントレーニングをし、心をリラックスしましょう。
②自分の過去の試合でできた良いプレー、こういことがしたいという理想的なプレー、勝った試合、勝ったところを具体的にイメージしてください。
③ここだけは頑張るという状況をイメージしてください。
④一流選手のビデオを見るのも良いでしょう。
⑤これらを繰り返し行ってください。
⑥ボールを取られた、抜かれた時、こうしてリカバーするということも一緒にイメージしてください。

＜コンセントレーション(集中力)トレーニング＞

集中とは何か？①注意を払う、②興味を持った注意、③心を奪われる、④無我夢中の4つに分けられます。
①コンセントレーショントレーニングには呼吸法、リラクゼーション、メディテーション、サイキングアップ、イメージトレーニングを利用します。

＜ポジティブシンキング(プラス思考)のトレーニング＞

ものごとをプラスに考えるテクニックです。何事も自分にとってプラスになるようにもって行くトレーニングです。つまり、いかなる時でも自分の能力を発揮できる精神状態を保つための自己暗示です。日頃(家、学校、サッカーの時などいつでも)からプラスし好悪のトレーニングを毎日実施しましょう。

毎日の練習目標に設定し、自己評価しましょう。

＜セルフトーク＞

セルフトーク(自己一会話)とは自分自身と話すことであり、自分に自己暗示をかけていく方法です。例えば『私は一番うまい！』、『私は絶対勝てる！』など、自分に言い聞かせるように、また独り言を言うように自分と話をすることです。

①鏡の前で自分の顔を見て話してみましょう(スマイルが基本です)。

- ・どんな話ができますか？他人がいると恥ずかしい人もいるでしょう。
- ・一人でやるトレーニング法です。
- ・『おはよう！』、『調子はどう？』など何でも良いです。

②鏡の自分とプラス思考で話してみましょう(マイナス思考は絶対しない)。

- ・『オー、目輝いてるな』、『当たり前よ！やる気満々だぜ～！』など
- ・『大丈夫か？』、『何言ってるんだ！俺は天才だぜ！』など

③セルフトークの時、身体的態度に自信があるようにする。

- ・目線をやや上に、空を見上げるように。
- ・胸を張り、顎を上げ、自信たっぷりの姿勢をする。
- ・『勝てるか？』、『勝つ！』と答える時にガッツポーズをする。

・普段の動作も余裕や自信がある態度をとり、『来なさい！』という気持ちを持つ。

④練習や試合で活用していく。

- ・苦しい時、『いけるか？』、『ヨッシャー！』、『まだまだ～！』など
- ・苦しくてもうだめでも、『さ～来い！』、『来なさい！』など余裕がある振りをする。

⑤セルフトークに慣れてくると、冷静な判断をしているようなセルフトークをする。

- ・『危ないな～！』、『大丈夫、予定通りだ！』、『次はこの作戦があるよ！』など
- ・ミスをした時、『くそ～！』、『神様じゃないんだ、次はうまくやるさ』など

⑥もっと慣れてくるとセルフトークを楽しむ余裕を持つ。

- ・『ここで入れられたら負けるな』、『この緊張感がたまらないネ～』など
- ・『楽しいな～たら楽しいな～っと』気分を盛り上げ、自分で乗っていく。
- ・たまにはホラをふきましょう。ただし、ふきすぎると人から信用されなくなります。

⑦繰り返し繰り返し口に出す。

- ・自分の希望することを何度も何度も繰り返し言う。
- ・『できる！できる！できる！できる！俺は天才だ～！』という感じで身体に力と気持ちを込めて、激しい口調で、もちろん上を向いて胸を張って目を開き輝かせて、身体中のエネルギーを発散するように繰り返しましょう。

⑧動作を用いたセルフトーク。

- ・胸を張り、目を輝かせ自信を持った態度または振りをしてセルフトークをする。
- ・何かひとつの動作をやると、エネルギーが沸いてくる癖やジンクスを持つ。

