

第11回教育・育成プログラム	
プログラム	キャリアサポートプログラム ～メンタルトレーニング①～
	講師:土屋 裕睦氏 (大阪体育大学 教授)
日時:平成29年11月11日(土) 会場:三重県立朝明高等学校	

【プログラム】～メンタルトレーニング①～

目標設定をするときには、ミラクル・クエスションの発想で考えることが大切であること。また、イメージトレーニングするには受動的集中状態で行うことが効果的であることを学びました。

技法1 目標設定

①あなたの目標は何ですか。「競技」と「人生全般」の目標をそれぞれ短期、中期、長期の観点で書きました。

- ・短期目標:今年度中の目標
- ・中期目標:在学中の目標
- ・長期目標:夢のような目標

その後、二人一組のペアになり自分の書いた目標を相手に伝えました。



②目標達成の意義について、達成することで得られるものと自分の未来への決意の言葉をそれぞれ書き発表しました。



技法2 イメージトレーニング

①イメージ内容(いつ・どこで・どんなこと)を設定
近い将来に「こうなったらいいなあ」と思う競技の状況を具体的に設定しました。



②リラクゼーション(呼吸法)
リラクゼーションのコツを学習し、うそ発見器を用いて実際に体験しました。

③イメージトレーニング
リラックスした状態でイメージし、そのイメージした内容とその時の気持ちを記入し発表しました。



④イメージ体験の振り返り
効果的なイメージの浮かべ方について5項目の説明を聞きながら自己採点をしました。