

さっぽろジュニアアスリート発掘育成事業
2022年12月5日研修会

～ジュニアアスリートのメンタルトレーニングと
指導者・保護者から選手へ言葉の伝え方～

コンディショニング・ラボ
ssvvy@juno.ocn.ne.jp
吉田聡美

大会や練習の時、**結果を残したいと思ったときに**、どのような言葉を
言いますか？記入してください

・選手例：落ち着いて、いつも通りに

・指導者・保護者例：姿勢が高いよ！落ち着いてやれば大丈夫。

練習問題 自分で言葉を記入して変換してみましょう

ダメ出し的な表現

・例：腰が高い

すべき動作の表現

・例：腰を低く



普段の練習で意識することを書き出してみよう

- 着替えや靴を履いているとき考えること
- アップしているとき、何を意識したらいいと思いますか
- 最初の練習のとき何を意識しますか？
- 次の練習のとき何を意識しますか？
- 順番を待っているとき何をしたり、考えたりしたらいいと思いますか
- ミスしてうまくいかない時、どのように気持ちを切り替えていますか？

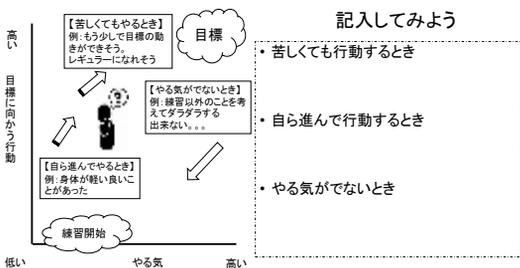
どのように話しかけますか？
 どのように話しかけてほしいですか？
 選手の気持ちを考えてみましょう



①イラストの気持ちを代弁してみましょう

②どのようにいつも伝えているか記入してみましょう

やる気が出るときと出ない時の違いを分析してみよう



練習しても自分だけできません。もう1度挑戦できます。
色々な経験を思い出して記入してみましょう

やる気が作れなかったとき	やる気が作れた時
<ul style="list-style-type: none"> 何を考えていますか？ どんな気持ちになってますか？ どのような行動をとりますか？ 	<ul style="list-style-type: none"> 何を考えていますか？ どんな気持ちになってますか？ どのような行動をとりますか？

練習してるけど出来ない
まずい、できるようならないと
落ち着け
できないかも



試合に役立つ習慣を身に付けよう

余裕がなくなった時、いつも練習している動きになる
後だしじゃんけんの結果からわかることを記入しよう

いつもの練習	大切な試合緊張して真っ白 どのような動きになりますか	どのような意識で練習したら良いだろう！？
練習のはじめ、いつもダラダラ		
練習の後半、集中力が切れた動きになっている		

練習がとてもハードでした。次の練習まであと5分あります。
これまでのことを思い出して記入してみましょう

やる気が作れなかったとき	やる気が作れた時
<ul style="list-style-type: none"> 何を考えていますか？ どんな気持ちになってますか？ どのような行動をとりますか？ 	<ul style="list-style-type: none"> 何を考えていますか？ どんな気持ちになってますか？ どのような行動をとりますか？

頑張った
やり切った
もう動けない
疲れた