

先週から神奈川県の高校野球の夏の大会が開催され、暑い夏がやってきたと感じます。そして、来週から「神奈川県大会」。もう一つの熱い戦いが始まります。3年生は泣いても笑っても最後となりますので、父母の方々もシニア生活の最後の大会を最高の形で締めくくることができるように、一致団結して応援していきましょう。(澤田は、大学の単位をかけた定期試験という熱い戦いがあるので、試合を見に行くことはできませんが、速報をこまめにチェックさせていただきます。)

また、7月に入って急激な温度の上昇により、熱中症が多発しております。選手はもちろんですが、父母の方々もこまめに水分補給し、体調管理には十分お気をつけください。

7月2日「自己分析&目標設定 講習会」

今月は、自己分析と目標設定の講習会を2年生に対して行わせていただきました。このスキルは、メンタルトレーニングを実施する上で土台の部分です。「自分はなぜ野球をしているのか」や「自分の長所は何か」などの質問に答えてもらいながら、自分を分析して今後の課題や強みを明確にしてもらいます。中・高校生の年代は、野球をやらされている選手が多いです。「監督に怒られないように」や「休んだら怒られるから」という外発的な理由で野球をしている選手が多く、それが当たり前になっている現状があります。最初、ほとんどの選手は「野球が好きだから・楽しいから」という理由で野球を始めますが、いつの間にか野球が好きだった頃の気持ちを忘れてしまいます。この好き・楽しい・面白いという気持ちは、上達の近道であることは言うまでもなく、メンタルトレーニングを行うことでその気持ちを蘇らせます。

自己分析の後には、目標設定を行い、自分がどこを目指して練習するかを明確にもらいました。時期ごとに目標を設定し、そのためのプロセスについても考えてもらいました。選手たちの目標設定用紙はグラウンドのどこかに張り、選手・スタッフ全員の目につくところに張り出す予定ですので、通りがかった際には、是非ご覧ください。

「さいこう」の夏へ...

同じユニフォームを着ることも...最後。グラウンドでお弁当を食べるのも...最後。練習後の夕焼けを見るのも...最後。この仲間と野球をするのも...最後。この時期は全ての出来事が最後となります。

約束もせずに週末に会えたこの2年半は大切な思い出になります。大切な思い出になるのは大切な『仲間』と過ごした時間だからです。『仲間』っていうのは作るものではなく、いつの間にか出来ているものです。これから始まる最後の夏。『最好』な仲間と...『最光』に輝き...『咲い幸』の夏になりますように... 『最協』のチームが『最強』へ。



memo

- ・ 東海大学では、毎週月曜日に東海大学メンタルトレーニング心理学研究会を開催しています。場所は、15号館4階第1会議室で19:30~21:30です。興味のある方・詳しく知りたい方は澤田までご連絡ください。(xxx one ble vvv@ezweb.ne.jp)