

新入団員の選手・父母の皆様、ご入団おめでとうございます。横浜南シニアは、全国出場を目指して日々練習しています。今後、目標に向かって選手・指導者・保護者の方々がチーム一丸となり、活動していきたいと考えています。今後ともよろしくお願い致します。

私は、東海大学スポーツサポート研究会メンタルトレーニング部門4年の澤田です。今回のメンタルトレーニング通信では、「メンタルトレーニングとは」について、書かせていただきます。

## 中学硬式野球界で唯一!! メンタルトレーニングを導入①

横浜南シニアはメンタルトレーニングを導入し、3年目です。中学硬式野球界では初の試みです。

スポーツの世界では、よく「**心技体**」という言葉をよく使います。これは、試合で勝つためには心技体という3つの要素をバランスよく鍛えることが大切だということです。しかし、大抵の選手は技術面や体力面のトレーニングを行います、精神面のトレーニングは行いません。その理由は、とても単純で大抵の指導者は精神面の鍛え方を知らないのです。チャンスで打てるようになるために、試合で緊張しないようにするために、どうすれば良いかと聞かれた時に、「とにかく練習しろ!自信をつけろ!」と大抵の指導者は指導します。メンタルトレーニングでは、そのような心理面の問題を科学的な面から指導します。

## メンタルトレーニングの目的と内容

メンタルトレーニングの目的は、「試合での実力発揮」、「練習の質の向上」、「人間的成長」の3つです。

指導内容としては、目標設定・リラクゼーション&サイキングアップ・イメージ・集中力・プラス思考・セルフトーク・コミュニケーション・試合に対する心理的準備の8つの心理的スキルをベースに心理的サポートを行います。詳しい内容については、毎月のメンタルトレーニング通信で内容を掲載し、情報を発信していきます。また、ご不明な点がございましたら、お声がけいただければ説



写真:リラクゼーションの様子

### 東海大学スポーツサポート研究会



図1:東海大学の仕組み

### 他のサポート先

- ◆ 福井県国体強化プロジェクト
- ◆ 山口県国体強化プロジェクト
- ◆ 秋田県国体強化プロジェクト
- ◆ 横浜国立大学 軟式野球部
- ◆ 横浜市立戸塚中学校 軟式野球部
- ◆ 東海大学附属翔洋高等学校 硬式野球部
- ◆ 東海大学体育会男子ソフトボール部
- ◆ 横浜市立万騎が原中学校女子ソフトボール部
- ◆ 横浜清風高等学校 男子バスケットボール部
- ◆ 横浜市立鶴ヶ峰中学校 男女バスケットボール部
- ◆ トヨタ・ヤング・ドライバーズ・プログラム(TDP)
- ◆ 川崎新田ボクシングジム

# メンタルトレーニングは 選手だけがやるものではない

横浜南シニアでは、選手に指導することはもちろん、指導者・保護者の方々にもメンタルトレーニングを理解していただくことを願っています。理由としては、1年間のうち、学校や練習に行っている時間はとても少なく、ほとんどの時間は家で過ごします。土日に指導したメンタルトレーニングの内容を定着させるためにも、ご家庭で子供との会話や関わりの中から意識していただけるようにしていただきたいです。

毎年1月に東海大学で行われる野球用メンタルトレーニング講習会が行われます。前回の講習会には、指導部と保護者の方々にも多く参加していただきました。2017年度のメンタルトレーニング講習会にも、多くの保護者の方々にご参加していただきたいと思いますので、是非よろしく願い致します。



## 自己紹介

- ・澤田篤生（さわだあつき）
- ・東海大学体育学部生涯スポーツ学科4年
- ・北海道函館市出身
- ・小学校から高校まで野球経験あり
- ・大学卒業後は、保健体育教員志望



写真：講習会の様子

- ・東海大学では、毎週月曜日に19:30～21:30で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。中学生や高校生、会社員、主婦の方が多数参加しているので、気軽に参加してください。
- ・詳しくは、HPの掲示板などで確認してください<http://www.mental-tr.com/mental/>
- ・毎月のメンタルトレーニング通信は、松川父のご協力により、横浜南のHPに掲載させていただいています。
- ・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](mailto:xxx_one_ble_vvv@ezweb.ne.jp))