



皆様、GWの春合宿お疲れ様でした。選手のサポートありがとうございました。父母の方々の活力に引っ張られるように選手たちも、盛り上がるチームになってきました。間もなく、夏季大会初戦vsつくば中央シニアが行われますが、一戦必勝でチーム一丸となり、勝ちに向かっていきたいと思ひます。

また、夏季大会に向けてモチベーションビデオを作成しました。微力ではありますが、選手が試合に向けて気持ちを上げてくれると効果があります。ご感想お待ちしております。

今回のメンタルトレーニング通信では、合宿中に実施した講習会「試合に対する心理的準備」の内容をご紹介します。

試合に対する心理的準備

・・・試合で起きる出来事をイメージし、どのように心理的スキルを活用するか考えるもの

今回の講習会では、試合に対する心理的準備は、タイムマネジメント（試合時間を逆算し、やるべきことを考える）とリスクマネジメント（予想外の出来事をイメージし、対処法を考える）を中心に行いました。

タイムマネジメント

試合前のアップ時間が

- ①30分 の場合
- ②1時間半の場合

に分け、それぞれどのようなアップ(準備)を行うか考えてもらいました。

シニアの試合は、開始時間が直前で変更したり、準備ができなかったりと特殊なため、事前に考えておくことであらゆる場面に対処することができます。

リスクマネジメント

予想できる予想外の出来事を試合前に試合中に分けて考えました。

試合前

「試前の試合が延長になり、時間が余った」
「アップ中に靴ひもが切れた」

試合中

「初回到5点差をつけられた」
「打線が5回までノーヒット」 など

自分たちが焦ってしまうような状況を考え、それに対する対処を考えました。リスクマネジメントを行ってから試合をすると、心に余裕ができ、普段は焦ってしまう場面でも、平常心でプレーすることができます。

チームの合言葉は、「想定内！想定内！」です！どんなピンチも想定内で臨みます！

大会に向けて

待ちに待った夏季大会です。全国をかけた最後の大会です。選手にはプレッシャーがかかると思ひます。しかし、プレッシャーは悪いものではありません。プレッシャーがあるからこそ野球は楽しいのであり、プレッシャーを楽しまなければ勿体ないと思ひます。

主役はグラウンドの選手たちですが、私たちがベンチの外から「なんで打てないんだよ」というネガティブな声かけや、「あー・・・」というため息ではなく、「いけるいける！」や「この回盛り上がっていきましょう！」などといったポジティブな声かけを通してチーム一丸となり、選手に精一杯のエールを送りましょう！横浜南シニアの歴史に名を刻みましょう！