

# 杉並区立中瀬中学校 軟式野球部⑥

2022年 4月27日(木)

## メンタルトレーニングって何？ INメンタルトレーニング講習会

4月23日(日)メンタルトレーニング講習会を開催しました。講師は、四日市大学総合政策学部教授の若山先生です。また、若山先生は「C3.Japan」という合同会社を設立され、プロスポーツ選手からアマチュア選手まで多くの選手・チームに携わっておられます。

一昔前までは、メンタル面を強くするために「厳しい練習に耐える」「気合」「根性」というワードで済まされてきました。そんなメンタルについて、どのように考えたり、トレーニングしたりすれば良いかについて分かりやすく教えていただくことができました。

※「最終回、1点を追う場面で2死2,3塁の状況。あなたがヒットを打つために必要な要素は？」

「技術面が〇〇%で、メンタル面が〇〇%ですか？」

講習の開始、若山先生からこのような質問を受け、それに対する選手の答えは、「技術面40%、メンタル面60%」でした。生徒たちには、メンタル面が大切だという認識があるようです。

※続けて「1日にどれくらい身体を動かしてトレーニングをしますか？」

「では、1日にどれくらいメンタル面のトレーニングをしますか？」

トレーニングについては、2~3時間と答えますが、メンタル面のトレーニングに関していえば「0時間」という返事ばかりでした。メンタル面の重要性について理解しているが、実際に取り組んでいるかと問われると「何もしてない」というのが現状のようです。そもそも「メンタルトレーニングって何するの？」が本音かもしれません。現在、メンタルトレーニングの重要性が高まり、様々な書籍や動画で紹介されています。ご興味がある方は、ぜひ、自分で調べてみるのも良いかもしれません。では、講習のほんの一部だけ紹介します。



### チームビルディング

メンタルトレーニングは、個人でやると認識がある方もいると思いますが、チーム(集団・仲間)で取り組むこともできます。現在、スポーツの世界だけではなく、企業の研修などにも多く取り入れられているようです。

### 筋弛緩法 (きんしかんほう)

良いパフォーマンスを発揮するためには、緊張とリラックスのバランスが大切です。そんな時におすすめなのが、**筋弛緩法**です。意識的に筋肉を緊張させ、一気に緩めるだけという簡単な方法で可能です。

プロ野球中継を観ていても、打席やマウンド上で実践している選手をよく目にします。



〒167-0022

東京都杉並区下井草 4-3-29

顧問：藤木・渡部・山水

TEL：03-3399-2196