

コーチングにおけるメンタルサポート

感情のコントロール

令和6年度 選手強化指導者研修会

近藤 みどり
国立スポーツ科学センター

今日の内容

- トップアスリートのメンタルサポート
- 感情とパフォーマンス
- 感情のコントロール



HPSC研究員インタビュー

ハイパフォーマンススポーツセンター
(HPSC) 研究員インタビュー：近藤みどり
(スポーツ医学研究部門 心理グループ)
(jpnспорт.go.jp)

■ メンタル講習会の心得

心理的安全性の確保
講義会スライドのSNS発信禁止



今日の内容

- トップアスリートのメンタルサポート
- 感情とパフォーマンス
- 感情のコントロール

- 事例1と2の内どちらか一方を選んで、自分ならどの様に対応するか考えてみましょう。

- メモ（取り入れたいことや疑問など）

現代に求められている心理サポート(荒井, 2020)

全人的なサポート



■ 心理サポートで実施すること

目的とアプローチ

心理状態の 測定・評価

- 心理的競技能力や気分状態等を心理尺度で測定
- 客観的な数値による選手の自己評価
- サポート方針の参考

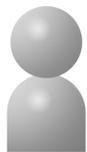
カウ セリング

- 自己理解の深化、心の健康の維持、向上
- 傾聴、共感、質問による自己探索の促進

コンサル ティング

- チームや個人の問題解決
- 助言、指導による実行支援

■ 心理職の連携



「最近やる気が出ない」と、
来談したA選手

✓メンタルヘルスは？

心の健康状態



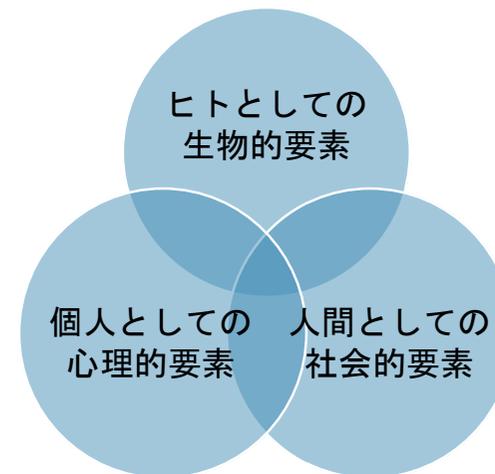
- 精神科医
- 臨床心理士
(公認心理師)



- スポーツメンタル
トレーニング指導士

■ 選手の状態を理解する視点

生物・心理・社会モデル (Engel, 1977,1980)



■ トップアスリートのメンタルサポート まとめ

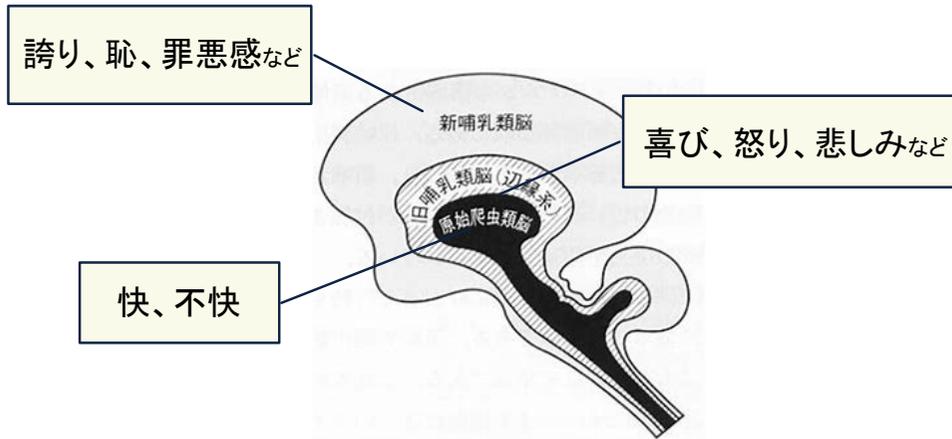
感じたこと、考えたこと、気づいたことなど

今日の内容

- トップアスリートのメンタルサポート
- 感情とパフォーマンス
- 感情のコントロール

■ 感情のはたらき

感情は環境や社会に適応するための機能

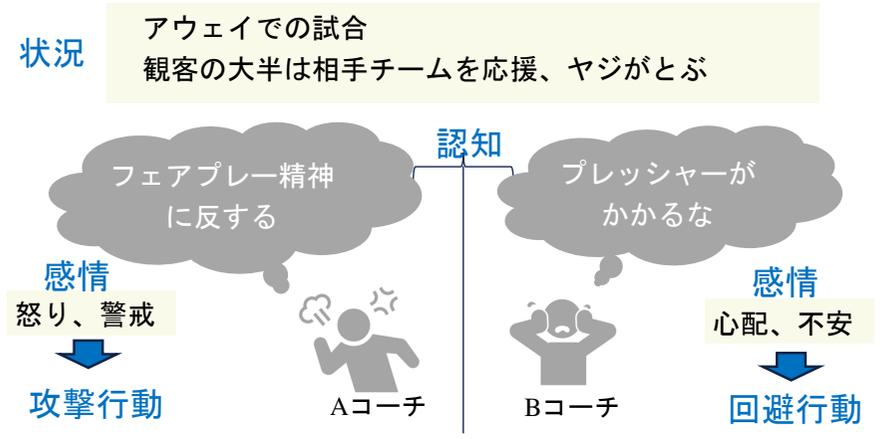


ポール・マクリーンの脳の三層構造説

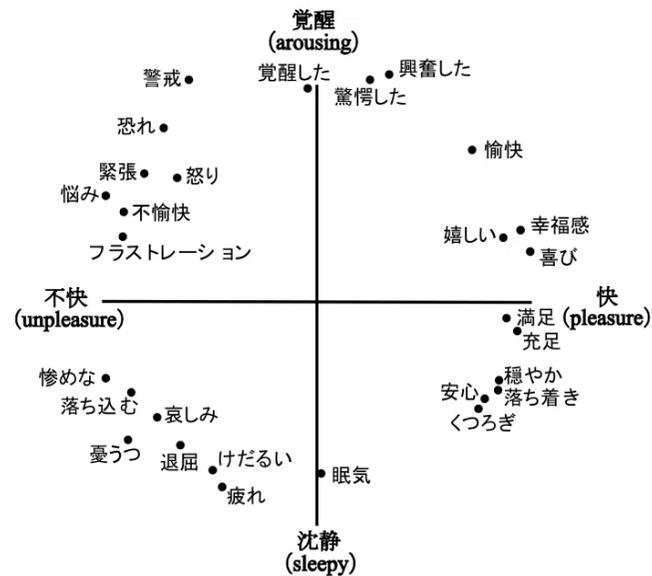
■ 物事の捉え方で感情、行動が変わる



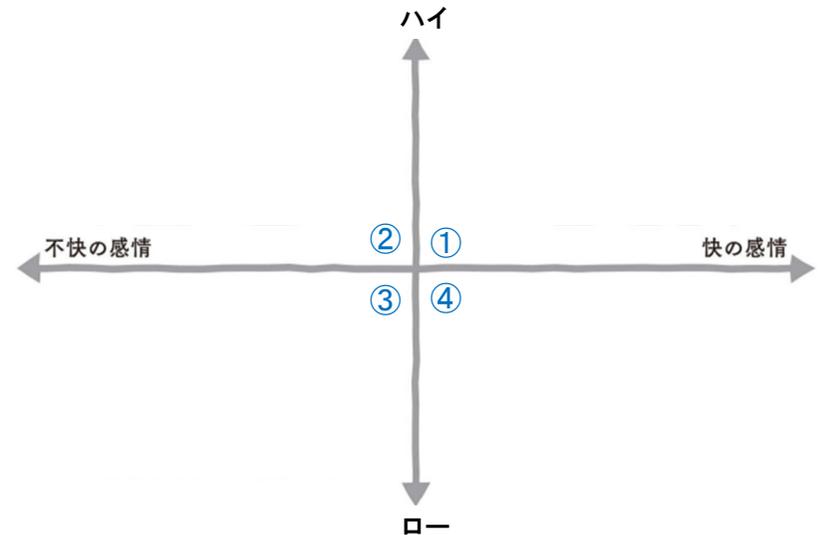
脈拍・呼吸・血圧・筋収縮



■ ラッセルの感情円環モデル (Russell, 1999)



■ どの様な状況で、どの様な感情を経験したか振り返ってみましょう。



■ 感情のコントロール



今の呼吸の
パターンは、
いつもより？

はやい おそい ✓

短い 長い ✓

浅い 深い ✓

疲れ・おちこみ・やる気がでない

すう息 2 : はく息 1 のリズム (はく息を短くしてやる気を引きだす)



おなかを凹ませながら息をはききる



はなから息をすう
1・2・3・4



口から息をはく
1・2

■ 感情のコントロール まとめ

感じたこと、考えたこと、気づいたことなど

■ グラウンディング

- ✓ 目の前にある「何か」に意識を集中させて観察し、色や形などの特徴を見つける
→過去や未来ではなく、今に意識を向ける
- ✓ 目の前の無機質なものをひたすら観察する



目の前の物に意識を集中することで、持続する不安や怒りなどネガティブな感情から解放されたり、炎上させなくてすむ

■ 講習会の振り返り

講習会の感想：

講習会で学んだことを今後どのように活用できそうですか。

■ アンケートにご協力ください

福岡県 選手強化指導者研修会 2024
年11月20日



お問い合わせは
こちらまで



メール
midori.kondo@jpnsport.go.jp