

競技能力向上プロジェクト ～引き出そう、自分の力～

■ 事業のねらい

フィジカルトレーニング以上に大切なメンタルトレーニングの重要性やチーム作りに欠かせない「心技体」バランスのとれた指導方法を学び、指導者、選手ともに今後の競技活動に活かす。また、子どものスポーツを通じた保護者や指導者に必要な役割（評価の仕方、声のかけ方等）を学ぶ。



- 実施日 平成 25 年 2 月 2 日(土)～2 月 3 日(日) 1泊2日
- 参加対象 スポーツ少年団員（監督・コーチを含む）30名
- 参加実績 参加者：24名
 年中＝2名、年長＝1名、小1＝2名
 小3＝9名 男子＝14名
 指導者＝10名
- 講 師：スポーツメンタルトレーナー（コンディショニング・ラボ代表）吉田 聡美 氏
- 備 考 活動場所：青年の家

1 事業実施の背景

文部科学省は 23 年度の全国体力・運動能力調査は震災の影響等を考慮して実施を見送ったが、道教委で独自に実施した結果では、小中児童生徒とも体力合計点は、前年度の全国平均を下回っている。これは、生活様式の変化、外遊びやスポーツなどを通して体を動かす機会が減少しているなどの要因が考えられる。

本事業は、競技スポーツの競技力向上に向けて、メンタルトレーニング等のプログラムを取り入れ、選手としての資質や能力を高めながら、生涯にわたり競技スポーツに親しむ子どもの育成を図るために実施された。

2 プログラムデザイン

受付 2月2日(土) 13:00 解散 2月3日(日) 12:00

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
2 土								受 付	心理的競技 能力診断	ワークショップ ～目標を定めよう～	夕自 食由	レクリエーシ ョン大会	入自 浴由	就 寝				
3 月	起 床	朝 食	清 掃	メンタルトレーニング講習 ～引き出そう、自分の力～			閉 会 式											

■ アクティビティについて



■ 意図

- 心理的競技能力診断検査により、スポーツ選手としての個々の心理面の特性を把握し、メンタル面強化のきっかけづくりとする。
- 講義、演習を通し、メンタル面に関しての自身の改善点や克服面を見つけてもらいたい。
- 指導者、保護者にはメンタル面強化につながるための役割や具体的な方法等を学んでもらいたい。

■ 留意事項

- 参加した選手の年齢層が低いため、「心理的競技能力診断検査」の説明の仕方や各アクティビティの内容の工夫に努めた。
- ワークショップでは日々のトレーニングを想定し、事業後も継続して取り組めるように成果物を準備した。

3 活動の様子



■ 当日の様子

1日目には「心理的競技能力診断検査」を実施した。この検査は中学生以上が対象のため、当所指導員が各設問に解説を加え、団員の保護者の協力も得ながら検査を進めた。

その後、スポーツメンタルトレーナーの吉田 聡美氏から事前にアドバイスを受け、当所指導員の進行でワークショップ「目標を定めよう」を行った。これは各選手が自分の行っている競技の成績を少しでも向上させるための「個人目標」を出し合い、チーム内で交流した。その目標は毎日の練習前後に見返すことができるよう台紙に記入し、各選手が持ち帰った。

夜は、キンボール、ドッチビー等のレクリエーションを行い、保護者と選手が交流を深めた。

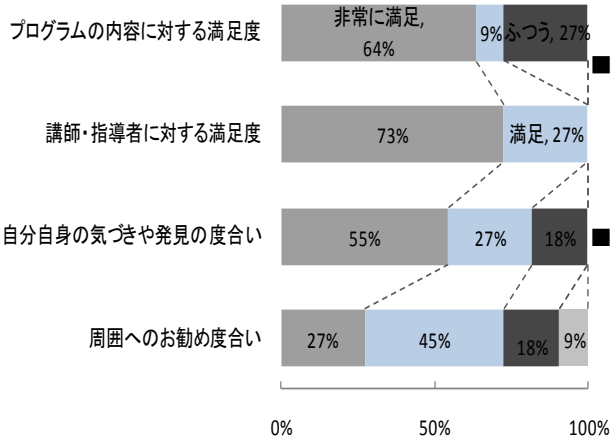
2日目は、吉田講師による「メンタルトレーニング講習」を行った。練習や大会での様々な場面、その時の選手への声かけや評価法等について選手と指導者・保護者向けの講話と演習を行った。

■ 参加者の声（スポーツ少年団員）※満足度については、左表のとおり

- スポーツの楽しさがわかった。
- メンタルトレーニング講習がためになった。
- 色々なことが勉強できた。先生もとても親切で小学生でもわかりやすいように話してくれた。

■ 参加者の声（指導者、保護者）

- メンタルトレーニング講習は小学生には少し難しい内容もあったが、指導者や保護者の立場として、自分の考えや指導法等を確認する意味では勉強になった。
- 子供の気持ちをどのようにコントロールすべきか勉強になった。
- 子供を褒めることがなかなか出来ないなので、小さなことから褒めてあげたい。



4 事業評価

■ 評価方法・重点

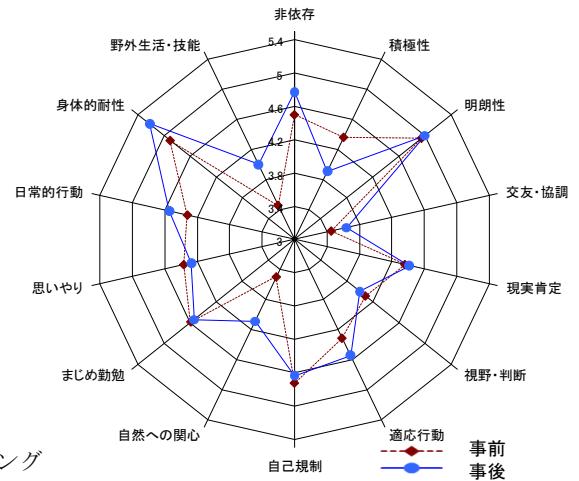
事業に取り組む参加者の様子とアンケートによる評価（記述を含む）により、スポーツに親しむ習慣や意欲が培われ、体力や運動能力の向上を図られたかについて評価する。

■ 参加者の変容【IKR調査結果】

「身体的耐性」「非依存」「日常的行動」「適応行動」について0.3ポイントの上昇を示している。

■ 結果の分析・考察

メンタルトレーニング講習での講義・演習を通して、各選手が行っている競技の練習や大会等の場面を想起しながら「心技体」のバランスのとれたトレーニング方法にふれるきっかけとなったため「身体的耐性」が向上したと考える。



5 まとめ

■ 成果

- 少年団員とその指導者、保護者が一緒に参加したことで、メンタルトレーニングの重要性について、共通理解を図ることができた。

■ 課題・今後の方向性

- 選手や保護者に事後の追跡調査を実施するなどし、参加後の競技生活に変容があったかなどについて分析検討を行い、次年度に向け企画立案していく。