

<b>第10回教育・育成プログラム①</b>	
プログラム	キャリアサポートプログラム ～自分の心理状態に興味を持つ～
	講師:土屋 裕睦氏 (大阪体育大学 教授)
日時:平成29年10月14日(土) 会場:三重県立朝明高等学校	

**【プログラム】～自分の心理状態に興味を持つ～**

「メンタルは重要なのか。」「メンタルは強くできるのか。」「心技体の中でどれが一番重要なのか。」などをテーマにみんなで考え意見を出し合い、メンタルについて学びました。

**【話し合ったテーマ】**

①「メンタルは重要なのか？」

はい・いいえ → その理由

②「メンタルは強くできるのか？」

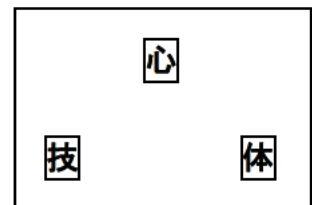
はい・いいえ → その理由

③「心技体の中でどれが一番重要なのか？」

心 ( ) % : 技 ( ) % : 体 ( ) %

④「心・技・体の関係」

図示してみよう。



⑤「パフォーマンスと緊張の状態の関係」

これまでの経験を元に図示してみよう。

⑥「あなたのメンタルの特徴は？」

心（メンタル）はいくつかに分けられる。

一番高めたいメンタルはどれ？ → その理由  
どうすれば向上できるかな？

- ・心技体のうち技術と体力はいわば**実力**、そして心は本番での**実力発揮**にとっても重要。
- ・緊張することは悪いことではない。最適水準になるようコントロールすることが大事。
- ・心（メンタル）はいくつかに分けられる。いずれも日頃から意識して練習することで向上できる。

