

平成31年 第4回教育・育成プログラム

プログラム

キャリアプログラム
～集中力について学ぶ～

講師:土屋 裕睦氏 (大阪体育大学教授)

日時:平成31年3月31日(日) 会場:三重県総合文化センター 文化会館小研修室

＜ウォームアップ：いろいろな集中を体験しよう＞

課題や動画の視聴などを通して、様々な集中を体験しました。

- ①「言葉」に集中する
- ②「動き」に集中する
- ③「集中」を切り替える
- ④「課題」に集中する
- ⑤「集中」を持続する



＜集中力とは：スポーツ心理学を学ぼう＞

- ①必要なものに注意を向け続ける
キーワード：焦点、持続、興味、知識、経験、自信など
- ②次の動作に備える
キーワード：準備、予測、すばやさ、正確さ、持続性、切り替えなど
- ③状況によって正しい注意を向けて集中するためには、注意の範囲（広い・狭い）と方向性（内的・外的）により、下記の4つのタイプがあることを知っておく必要がある。
広く内的な注意集中、広く外的な注意集中、狭く内的な注意集中、狭く外的な注意集中

＜集中力のトレーニング：ハリガリで遊ぼう＞

集中力、瞬発力や洞察力が必要なカードゲームであるハリガリに取り組みました。

各自で、ゲームに勝つためには何に集中すればよいか、などを考えて臨み、ゲームの終了後には、各自の戦略や集中した点について発表し、意見の交換をしました。



＜メンタルリハーサル＞

プレッシャーのかかる場面で、「こうなったらいいなあ」と思う状況（実力を発揮している姿、理想的な試合展開）をできるだけリアルにイメージする。

- ①試合会場での、堂々とした（あるいは凛とした）態度や様子
- ②理想的な試合展開や得意なプレー、身体の切れ（外的イメージ、内的イメージ）
- ③集中したい場面で、自分自身に語りかける言葉を考える