

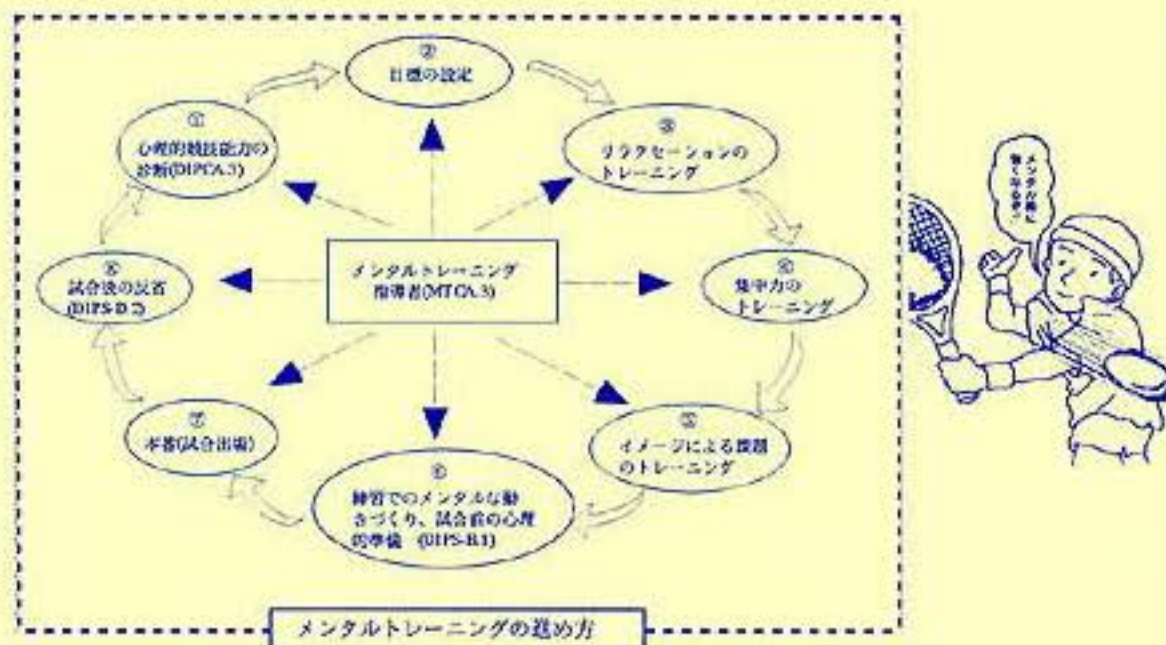
## スポーツ選手のメンタルトレーニング・カード Mental Training Cards For Athletes (MTCA.3)

### 1. 目的

このカードはスポーツ選手の心理的競技能力(通称、精神力)をトレーニングして、実力発揮の確率を高め、その確率が安定するように作られたものです。

### 2. 内容

次の8つのステップ(段階)に分れています。シーズン始めからこのカードにそってトレーニングをしてください。



### 3. 心理面のチェック

このトレーニングでは3種類の心理検査を利用しています。シーズンの始めと終りに「心理的競技能力診断検査(DIPCA.3)」、試合前に「試合前の心理状態診断検査(DIPS-B.1)」、そして、試合終了時に「試合中の心理状態診断検査(DIPS-D.2)」を行ってください。



## 特 徴

スポーツ選手のメンタルトレーニング法を解りやすく解説している。

指導者はこのカードを用いてリラクゼーション・集中力・イメージ能力のトレーニング法や目標設定・試合前のコンディショニング・試合後の反省の仕方について指導できる。

## 検 査 方 法

15枚のカードにそって、内容を記入してトレーニングを指導する。

## 検 査 対 象

中学生・高校生・大学生・社会人のスポーツ選手

## カードの内容 (15枚)

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| 1. カードの目的・内容   | 9. 作戦イメージ3(IPR練習)    |
| 2. 心理的競技能力の診断  | 10. 試合前の心理的コンディショニング |
| 3. 年間目的の設定     | 11. メンタルな動きづくり       |
| 4. 試合の目標設定     | 12. 試合前日の心理的準備       |
| 5. リラックス       | 13. 本番(試合)           |
| 6. 集中力         | 14. 試合後の反省           |
| 7. 作戦イメージ1(基礎) | 15. ベストプレイを高める       |
| 8. 作戦イメージ2(実践) |                      |