

1. カードの目的・内容
2. 目標の設定
3. リラックス
4. 集中力
5. 作戦イメージ1(基礎)
6. 作戦イメージ2(シングルス)
7. 作戦イメージ3(ダブルス)
8. 試合前の心理的準備
9. 本番(試合)
10. 試合後の反省

※カード:1人10枚×10人分1セット

テニスのメンタルトレーニング・カード(TMTC.1)

Tennis Mental Training Card

1. 目的

このカードはテニス選手の心理的競技能力(通称、精神力)を高めるために作られたものです。

2. 内容

次の9項目に分れています。

1. 目標の設定

2. リラックス

3. 集中力

4. 作戦イメージ1(基礎)

5. 作戦イメージ2(シングルス)

6. 作戦イメージ3(ダブルス)

7. 試合前の心理的準備

8. 本番(試合)

9. 試合後の反省



3. 方法

- 1) 試合が近づいたら、このカードにそって、試合のための心理的準備をしてください。
- 2) 順番はどこから始めてもよいが、上図のように繰り返えし行ってください。
- 3) 最初はカードをみながら、内容を確認してください。
- 4) 次に、目をつむって頭の中で確認したり、イメージを描いてください(テニスコートの図はカラーで塗ってください、イメージが鮮明になります)。
- 5) イメージは、はっきりと描けるように、そして長時間描けるようにしてください。

TOYO PHYSICAL