TOYO PHYSICAL

NEW

マーク式 検査用紙

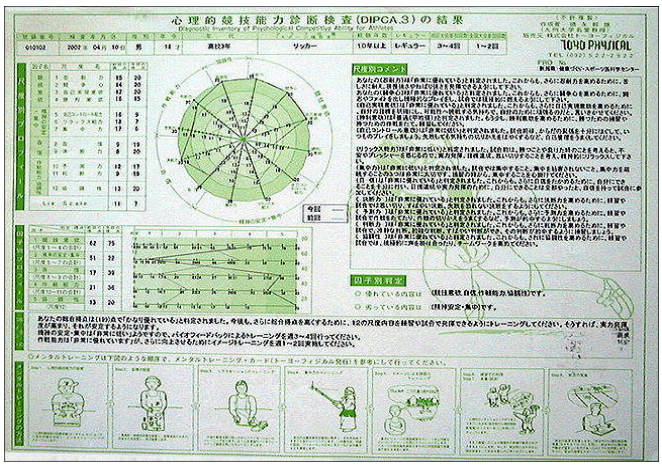
メンタルトレーニングは、練習でできることが試合でも発揮出来る確率を高め、その確率を安定させるために行うものです。弊社検査用紙は、下記の３つの検査によって、自己の心理的特性や心理状態を診断し、その結果にもとづきメンタルトレーニングカードを利用してトレーニングするように作られています。

心理的競技能力診断検査（マークシート） DIPCA.3

Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability For Athletes ：DIPCA.3

スポーツ選手の一般的な心理的傾向としての心理的競技能力（通称、精神力）を１２の内容（忍耐力・闘争力・自己実現意欲・勝利意欲・リラックス能力・集中力・自己コントロール能力・自信・決断力・予測力・判断力・協調性）に分けて判断する。スポーツ選手とての心理面の長所・短所が判断でき、メンタル強化の第１歩となる。

■調査方法：スポーツの試合場面について５２個の質問を順々に読み、マークシートへ答えを記入する。
■検査対象：中学生・高校生・大学生・社会人のスポーツ選手
■採点方法：コンピュータ採点
■検査時間：約１５分

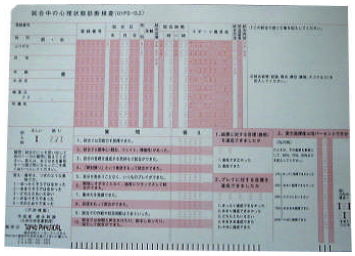


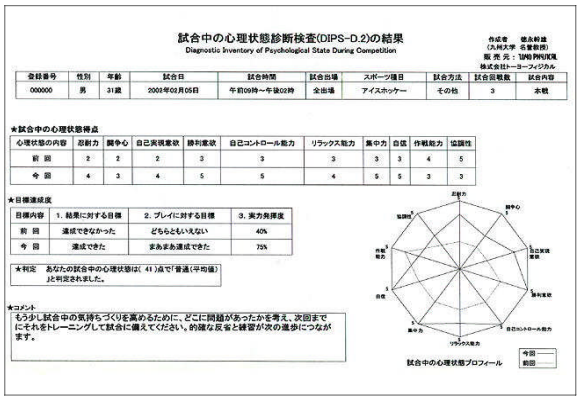
試合中の心理状態診断検査（マークシート） DIPS-D.2

Diagnostic Inventory of Psychological State During Competition :DIPS-D.2

望ましい心理状態で試合ができたかを、試合終了後にチェックする。また、目標達成度・実力発揮度の自己評価を調査する。常に望ましい心理状態で試合ができ、実力発揮度が高くなり、その確率が安定するように指導できる。

■検査方法：試合終了後に試合中の心理状態について１０個の質問に答える。
■検査対象：中学生・高校生・大学生・社会人のスポーツ選手
■検査時間：約５分
■採点方法：コンピュータ採点



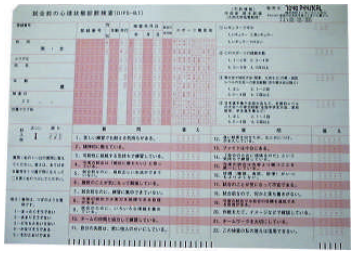


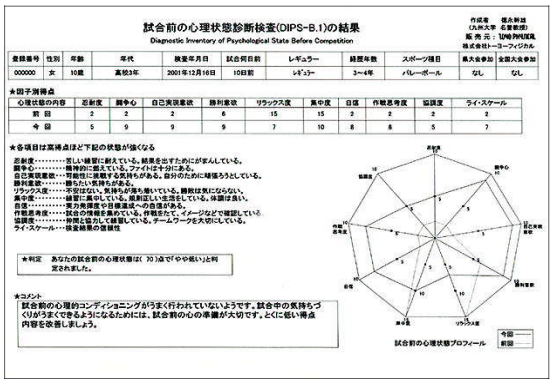
試合前の心理状態診断検査（マークシート） DIPS-B.1

Diagnostic Inventory of Psychological State Before Competition :DIPS-B.1

試合前の心理的な状態を診断することができる。特に試合に向けて十分な心理的準備（忍耐力・闘争力・自己実現意欲・勝利意欲・リラックス能力・集中力・自信・作戦思考度・協調度）ができているかをチェックし、心理的コンディショニングを指導できる。

■検査方法：試合前1か月位から１～２日前の期間に、試合についての気持ちを２０個の質問でチェックする。
■検査対象：中学生・高校生・大学生・社会人のスポーツ選手
■検査時間：５～１０分
■採点方法：コンピュータ採点





検査用紙

TOYO PHYSICAL

～ベストプレイへのメンタルトレーニング～

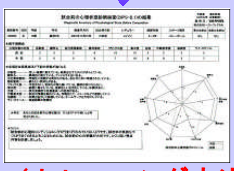
マークシート検査の利用法

各検査用紙専用のマークシートをコンピュータ診断にて採点します。手採点にはない総合コメント、各項目のグラフ表示のほか、点数による具体的なメンタルトレーニング法の処方も可能です。

心理検査の利用法

調査時期　検査用紙　指導内容

シーズン始め	試合前	試合終了時	シーズン途中・終了時
DIPCA.3	DIPS-B.1	DIPS-D.2	DIPCA.3
特性を見る	状態を見る	状態を見る	特性を見る
心理面の診断・課題の指導	試合前の心理的コンディショニングの指導	試合中の気持ちづくり、目標達成、実力発揮の指導	心理面の変化指導



採点返送（トレーニング方法、今後の課題などの情報）

心理面のトレーニング　MTCA.3

メンタルトレーニングの進め方

メンタルトレーニング指導者　MTCA.3

① 心理的競技能力の診断　DIPCA.3

② 目標の設定

③ リラクセーションのトレーニング

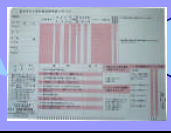
④ 集中力のトレーニング

⑤ イメージによる課題のトレーニング

⑥ 練習でのメンタルな動きづくり、試合前の心理的準備　DIPS-B.1

⑦ 本番（試合出場）

⑧ 試合後の反省　DIPS-D.2



TP-14　体温＆G.S.R.▲
バイオフィードバック装置

TP-6　イメージ中の呼吸▲
測定装置

TOYO PHYSICAL
株式会社　トーヨーフィジカル
〒810-0014 福岡市中央区平尾3-7-21圓ビル TEL 092-522-2922 FAX 092-522-2933
http://www.toyophysical.co.jp