

# Intoroduction of the mental management to you

メンタル面強化の為の事例集



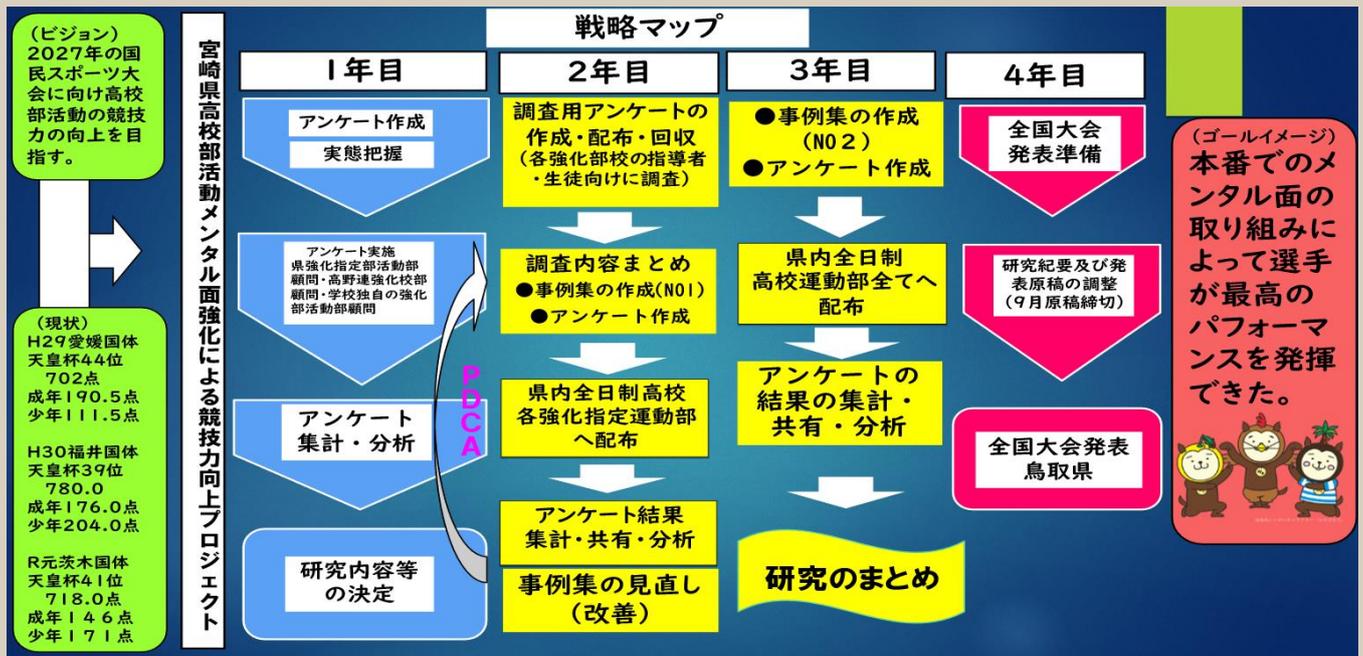
お試し版  
宮崎部活動



宮崎県シンボルキャラクター「みやざき犬」

Strong mental is important

(メンタルは大切！)



**1年目実施アンケート結果：県強化指定部・高野連強化校部・学校独自の強化部活動の部顧問対象**

【アンケート結果】※回答数 171 件

質 問	回 答		
Q1. 試合場での選手のパフォーマンス発揮にメンタル面は重要だと思いますか。	はい	いいえ	無回答・その他
	98%(168件)	2%(3件)	0%(0件)
「はい」と回答	<p>(1)なぜ重要だと思いますか。そのように感じた場面などを教えてください。</p> <p>(2)パフォーマンス発揮できた時の生徒の心理はどのような状態だったと思いますか。</p> <p>(3)パフォーマンス発揮できなかったときの生徒の心理はどのような状態だったと思いますか。</p>		
「いいえ」と回答	<p>(1)なぜメンタル面が必要でないと思われるか。理由があればお書きください。</p> <p>(2)メンタル面以外で重要と思うことは何ですか？</p>		
Q2. メンタル面を強化するための取り組みを行っていますか。	はい	いいえ	無回答・その他
	55%(94件)	43%(73件)	2%(4件)
「はい」と回答	<p>(1)具体的にどのような指導を行っていますか。(方法や頻度など)</p> <p>(2)生徒自身がメンタルトレーニングをするためにに行っていることがあればお書きください。</p>		
「いいえ」と回答	<p>(1)メンタルを強化するための取り組みができていない理由があればお書きください。</p>		

**2年目実施アンケート結果：県強化指定部・高野連強化校部・学校独自の強化部活動部顧問・生徒対象**

【アンケート結果】※回答数 1,268 件

質 問	回 答	
Q1. あなたの部活動の顧問ですか？生徒ですか？	生徒	顧問
	86%(1091件)	14%(177件)
Q2. 下記のメンタル面強化の項目は、宮崎県内の県強化指定部活動・高野連強化校・学校独自の強化部活動で、実際に学校・部活動で取り組まれている内容になります。あなたが興味のある・知りたいという内容を3つ教えてください。(興味のあるランキング調査)	<p>1位：プレーの分析自己分析</p> <p>3位：専門・メンタルコーチ</p> <p>5位：試合場面想定</p> <p>7位：集中カード</p> <p>9位：日誌・振り返りノート</p>	<p>2位：ハードワーク</p> <p>4位：ルーティーン</p> <p>6位：ミーティング</p> <p>8位：トラブル対応</p> <p>10位：テンションコントロール</p>
Q3. その他上記の項目以外で、取り組んでみたい、行ってみたいというメンタル面強化の取り組み内容があれば記入してください。	<p>瞑想・座禅・AIによるフォームの分析・ボトムスアップ・メンタルコーチング・オープンフィンドウを使って目標設定・清掃活動・音楽の利用</p>	