

「ハードワーク」を活用したメンタル強化

インターハイをはじめ全国で活躍されている小林秀峰高校ウエイトリフティング部監督の才田吉弘先生に「ハードワーク」を活用したメンタル強化について、お話を伺いました。

①疲れている時こそ絶好のチャンス！？

「練習最後の疲れている時にあえて行うことで精神的に追い込みます。疲れているからこそ、体の動きを意識できるというねらいもあり、選手は体が動かないことでより意識して体を動かそうとします。」



疲れている体を
どう動かすか…



あれだけきついこと
を乗り越えたんだ！



②メンタルの課題は個人だけではない！？

チームとしてのメンタル強化！！

「試合中にセコンドの生徒の口から「練習でやってきたから大丈夫」や「きついこと乗り越えたから…」という選手同士の前向きな言葉がけや会話が生まれるようになりました。また、試技の時間の間隔が詰まった時にも、息が上がらずに試技が出来るようになり、逆境的な状況でも高いパフォーマンスを発揮できるようになりました。」



「ウエイトリフティングは、個人競技ですがチーム全体で取り組むことで「励まし」が自然と増えていきました。また、「この選手には負けない」、「この先輩についていけないといけない」等の前向きな心の成長を感じています。」

お互いを励まし、鼓舞し合うことができる取り組みこそが強さの秘訣！

③全国レベルのハードワークの方法に迫る！！

「具体的な内容としては、練習参加人数分の種目をローテーションでおこなうサーキットトレーニングになります。強化期と試合期で時間を調整し、試合期は短め、強化期は長めといった具合で、長い時でトータル20分（3セット）、平均的には15分（2セット）おこないます。1種目20秒～30秒、REST10秒～20秒を繰り返します。」

×「やらされている」



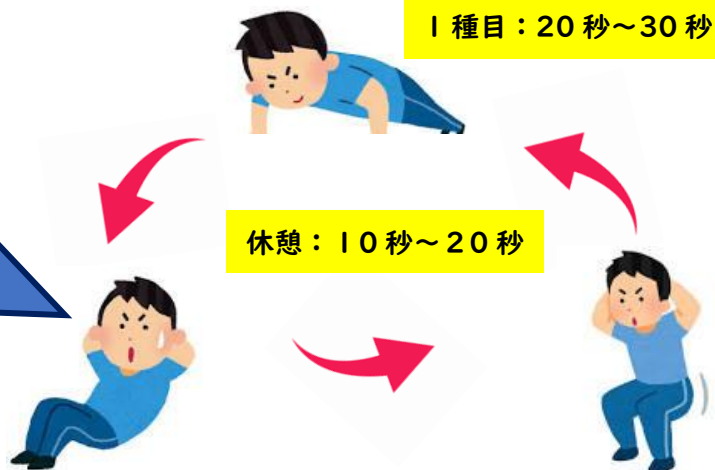
○「自ら強くなる」

時間内の回数の向上など
数値的な明確な成長が自信（メンタル強化）につながるよ！

平均15分程度（2～3セット）

1種目：20秒～30秒

休憩：10秒～20秒



「基本的なことです。実施前に体調の観察や水分補給（かなり汗をかくので）を行い、実施中には表情を確認し、熱中症等にも気をつけています。また、実施する時の姿勢で筋力強化できるポイントが変わるので、正しい姿勢で行わせます。」



やってみようコーナー

ウェイトトレーニングは競技の壁を超えて
全ての競技で取り組むことができます。

「同じポジションで」「隣の部活動」「学校
全体での取り組みとして」など、様々な形
でハードワークを乗り越え、体も心も強く
なろう！！ #レッツハードワーク

才田先生指導実績

【R1】

全国高校総体 73kg 級個人 6 位

全国高校総体 96kg 級個人 4 位

【R3】

全国高校総体 67kg 級個人 6 位

全国高校総体 89kg 級個人 5 位など

成長の足跡・・・練習日誌

練習日誌を書くことで生徒たちにとってどのような変化があるのか・・・

都城泉ヶ丘高校男子バスケットボール部・陸上部、都城西高校陸上部にお話を伺いました。

過去の成績紹介

【泉男子バスケ】R3 県高校総体ベスト8

【都西陸上部】R3 全国高校総体出場(女子やり投げ)

【泉陸上部】R2 県新人大会男子 800m 優勝、男子 1600m リレー3 位(R1 も同)



①日誌の提出頻度や書く内容は？

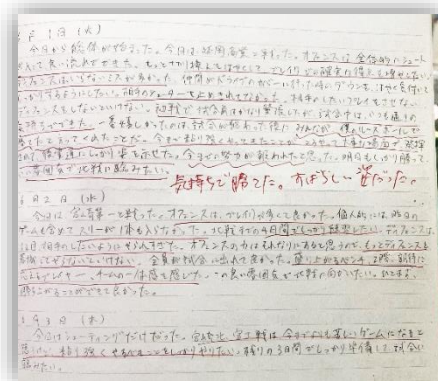
●泉ヶ丘男子バスケットボール部

提出は週に1回です。

書式等はなく、練習での反省点や

自分で気づいたこと等

心技体の変化を書かせています。

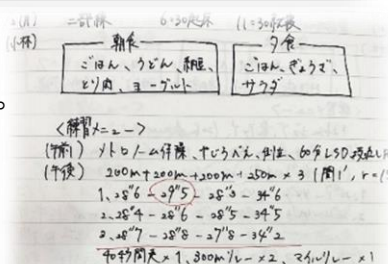


●泉ヶ丘 陸上部

大会前のポイント練習や大会後、自主練習期間中などに提出させます。

その日のコンディション、タイム、何を意識して練習に取り組んだかは

全員共通して書かせています。その他の感想などは自由です。

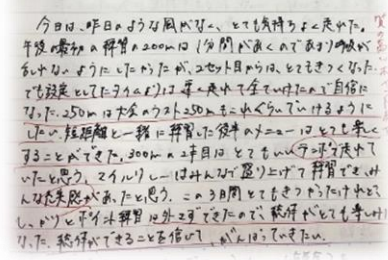


●都城西 陸上部

提出は週に2～3回と大会前などです。

数値目標や、その日の体調、痛み、感じたこと、改善点など

書式等はなく自由に記述させています。



②日誌を書かせたことで生徒にどのような変化がありましたか？

何冊かに渡る日誌を振り返り、自己の成長を感じたことで自信をつけ、競技力向上に結びついたように感じます。

練習に取り組む姿勢にも変化がありました。

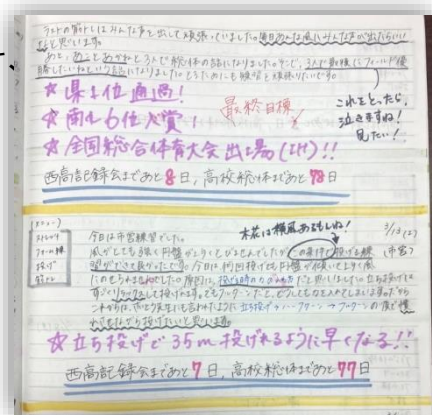
普通科で学習との両立も必要なため、

計画的に行動する力が身についたり、

部活動だけでなく学校生活にも良い影響が出ている生徒もいます。

振り返りができなかったり、日誌を提出できない生徒は、

競技力向上にも繋がりにくいように感じます。

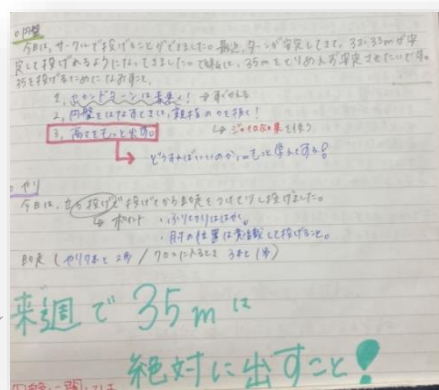


③メリットやデメリットを教えてください。

メリット	デメリット
普段の練習では、充分に生徒全員と話ができないので、日誌がコミュニケーション手段の1つになっています。	強制か意欲的かは重要です。たださせることが目的になると意味がありません。
自らの意志で提出している子は心や技術等の変化や動きが分かり、それを指導者も確認できます。	日誌の目的や意図を理解していないと内容も薄く時間の無駄に感じてしまいがちです。部活動自体、やられているように感じてきてしまいます。
生徒の心情や調子、技術的感覚を知るきっかけになり、指導に役立てることができます。	指導者側の立場で、目を通すことはできても多忙で日誌にコメントすることまでに至らない日があります。

④競技力向上に結びついた実例はありますか？

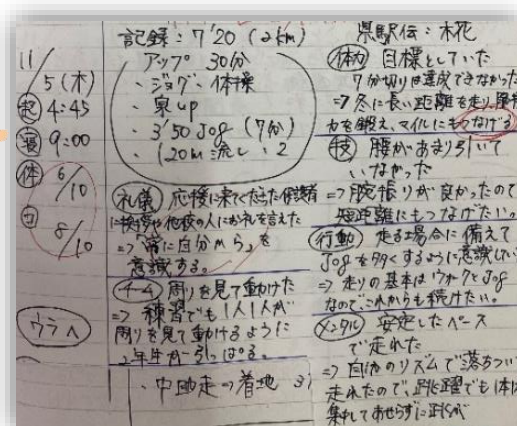
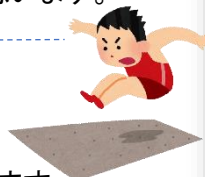
自分の気持を表現することが苦手でチームメイトとも極力コミュニケーションを取ることを避けていた選手が、ゴールイメージを掲げながら日誌を書き続けました。自分の思ったこと、感じたことを自由に書かせていましたが、次第にコミュニケーションをとることを避ける場面が減り、チームメイト、指導者に自分の気持ちを話すことができるようになりました。練習日誌をはじめとした日々の積み重ねが全国高校総体出場にも結びついたと思います。



⑤生徒に聞きました！日誌を書いたことでどのような変化がありましたか？

1つ1つの練習に目的・ポイントを持って取り組めるようになりました。日々の過ごし方も変わったことで怪我をしにくくなったり、コンディションの傾向も分かるようになりました。大会で調子が良かったときのアップ内容や睡眠、食事など自分に合った生活の仕方に気づくことができたのも大会で自己ベストを出せたことに繋がったと思います。

文字にすることで強く印象に残り、自分の課題が見つかりやすくなりました。成長を可視化できるため自信もついたと思います。ただ、毎日書くのはモチベーションが続かなかったり、時間がかかったりするので正直きつい日もありました。



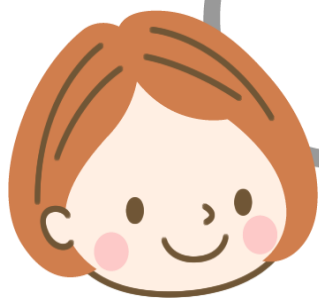
日誌を書いたほうが次の練習で何を意識するか分かるため、よりコンパクトな練習で最大限自分の力を伸ばすことができました。

【やってみよう！】

今回紹介した部活動は自由記述がほとんどでしたが、選手に共通した内容をピックアップし、日誌例を作成しました。ご活用ください。

今週の目標 『 』	
月 日 ()	睡眠時間 (時間 分) 起床 : ~就寝 :
朝食:	体 調: 5 4 3 2 1
昼食:	気 分: 5 4 3 2 1
夕食:	練習強度: 5 4 3 2 1
練習内容	気づきや感想、振り返り
次回の課題	

書いて満足せず、
次回の課題や目標設定に
つなげることが大事ですね。



部員2人からどのようにして、部員40人超えのチームに？！

『本庄高校サッカー部のメンタル強化方法。そのルーティンとは。』

～ どのようにして、人が集まりだしたのか。本庄高校サッカー部の極意に迫る ～

文責：宮崎市・東諸県地域の調査研究委員

令和2年度高校サッカー選手権にて



①「なぜ、本庄高校サッカー部は人が集まるようになったのですか？」

「特別変わった事はしていません。地域にグッと入って行って、地域と一緒に、地域に根差した学校づくりを行う。という事をただけです。」と答えられる。前田先生を見ていると、仕事が多岐に渡り、常に動かれている。地域のジュニアや女子サッカーのスクール、中高連携、指導者ライセンス指導、サッカー協会や高校サッカーの専門部の仕事。もちろん、学校の方でも重要な仕事をされている。



前田先生がされているサッカースクールの様子。地域の小学校チームに高校生が指導者役として行く場合も。

②「本庄高校のサッカー部のルーティンとは？」

「内発的動機と外発的動機。」

取材を続けていく中で、それらを大事にされている印象を受けた。選手達が自分達で考え、自発的に動いているからである。本庄高校サッカー部は様々な事に取り組まれているようだ。各種トレーニングはもちろんの事、フィードバックのための夢デザインノートと言われる手帳を活用した日誌記入・栄養士を招いての栄養講習・地域のボランティア活動・学校の清掃活動など、サッカーの練習だけではないのが分かる。

一番強く感じたことは選手に様々な人と会わせる事だ。積極的に外部と交流し、様々な経験を積ませ、その結果、生徒のメンタル面の強化へとつながり、サッカー部としての組織となっていくようだ。



③「サッカー部からの取り組みで波及効果?！」

本庄高校は近年、部活動がさかんになってきたようである。最近の成績は馬術部が令和3年度のインターハイ個人で全国3位。フェンシング部が男子団体で十数年ぶりにインターハイ出場。剣道部が1年生大会準優勝。野球部が12年振りに夏の大会勝利。これは偶然ではないようである。サッカー部から広がり、今ではすっかり伝染し、波及効果が生まれていったと感じる。日々の朝の清掃でも、今ではサッカー部だけではなく、たくさんの運動部が取り組んでいるようである。その中でも興味を引くのは、合同フィジカルトレーニングと称して、運動部で取り組む時間があるようである。前田先生に話を伺うと「チーム本庄ですよ。」と返ってきた。

ここにも本庄サッカー部に人が集まってきた要因があるのかもしれないと感じる。



定期的に取り組んでいる栄養講習会。サッカー部だけではなく、運動部で共有。



合同フィジカルトレーニングの様子

④「メンタルトレーニングの他に取入れようと思っているものはありますか？」

「特別な事はないかなと思います。日々の自己管理。生活習慣を整える。ブレない自分を作る。これがメンタル強化のベースだと思います。特に、本校の子達は特にですね。」と答えられた。本庄高校サッカー部が2人の部員から40人超えのチームになっていたのはこのような所に秘密が隠されているのかもしれない。

本庄高校サッカー部の主な取り組み

モットー 『 **NOW Or NEVER** 』 (訳: ※今やらないと、一生ないよ。)

- ・練習…練習日誌や動画チェックでのフィードバック
- ・栄養講習会…普段の食事や大会前の補食など練習以外の部分
- ・トレーニング講習…トレーナーによるフィジカルトレ
- ・ミーティングでは毎回、リズム良く拍手をして、心を揃えて終わる

やってみようコーナー (本庄高校サッカー部が取り組まれている夢デザインノート)



『 目標がその日その日を支配する 』

あなたも自分の夢をデザインしてみませんか?

自己・プレー分析って何?!!

～メンタル教科のメリットとは～

延岡星雲高校ラグビー部 池田 晋一 監督（延岡東高校・日本体育大学出身）
指導歴：泉ヶ丘高校→星雲高校 第96回全国高校ラグビー宮崎大会では決勝へ進出。
教え子には社会人トップリーグで活躍する選手も輩出。現九州委員会委員長。
文責：県北地区 調査研究委員

自己・プレー分析を行うことによって、チームや選手にどのような変化があるのか、延岡星雲高校に取材を行いました。

池田監督へのインタビュー

●「自己・プレー分析」を取り入れたきっかけは？

練習が結果に結びついているのか？と疑問を持った。**厳しい試合を勝ち抜くためには「メンタル」強化も必要**と感じた。

●具体的に取り組んでいることは？

メンタルコーチの招へい

ラグビーの他にも様々なスポーツに関わっているメンタルコーチに来てもらい選手との面談等を行っている。また、今では主流になっているが、6年前からリモートで選手のサポートを実施している。監督である私の面談等も行ってもらっている。



メンタルコーチによる面談



●自己・プレー分析をはじめて、生徒にはどのような変化が？

- ・振り返ることの大切さに気づいた。
- ・トレーニングでもゲームでも、とにかく振り返る。

●振り返り（分析）で大事なことは？

出来ていないところよりも、**出来ているところに目を向ける！**

その結果

選手たちから、前向きな声かけが増えた
ミスを引きずらなくなった（切り替えが早くなった）



●自己・プレー分析を取り入れて苦労したことは？

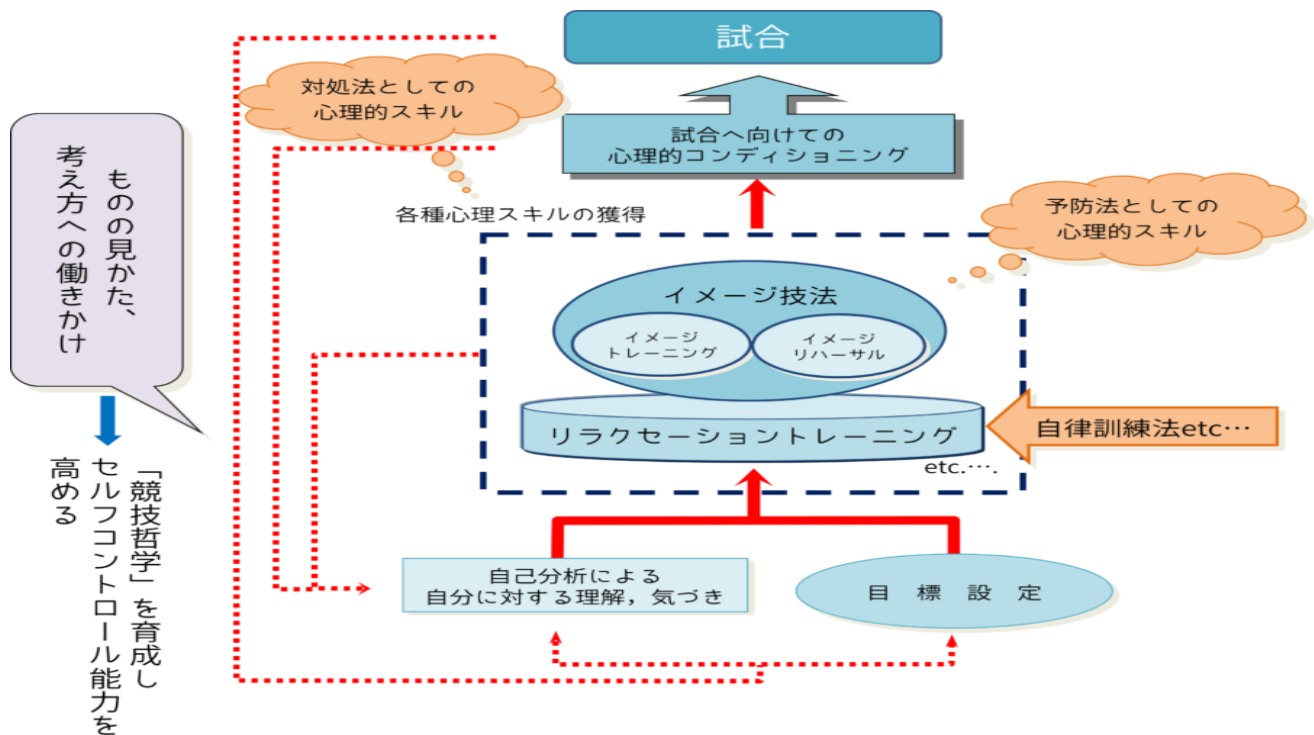
かつては「厳しい指導・厳しいトレーニングが全て」だと思っていたこともあって、最初は選手の主体性に任せる場面が多くなることで、練習の量・強度が大きくかわる（減る）のではないかと、心配であった。しかし、生徒が自ら考え、行動出来るようになり結果的に練習・ゲームの質が高まった。

●取り組んでみて良かった点は？

自分自身が変われたこと！

選手だけに要求するのではなく、自分自身も変わらなければならないと感じた。

スポーツメンタルトレーニングの基本的な流れ



やってみようコーナー

実際に自己分析をしてみよう！①

試合に臨む前の自分の行動を振り返り、あてはまるところに○をつけてみよう。

自己分析シート①試合の準備

	よくできた	できた	まあまあ できた	できな かった	忘れた(覚 えていな い)
試合前夜、寝る前に明日の自分のプレーを 思い浮かべ、イメトレをした					
試合当日の朝、すがすがしい気分です定の 時間に起きることができた					
散歩やストレッチをした					
朝ごはんをしっかり食べた					
遅刻をしないで集合場所に行けた					
会場までの移動中、寝なかった(目が冴えて いた)					
チームメートや監督・コーチと気持ちの良いあ いさつができた					
忘れ物をせず、道具(ラケット、シューズ、ウェ アー等)の準備ができた					
ウォーミングアップを楽しみ、ゆとりを持って 十分にできた					
試合前、ワクワクする気持ちやスマイルが あった					
「自分はできる!」「試合を楽しもう!」など、 プラス思考でいることができた					
結果(勝つこと)だけではなく、内容にも気をつ けた					
監督の声におどおどしたり、得点、失点に一 喜一憂しなかった					
天候や気候を味方につけることができた					
ミスをしたあと、すぐにプラス思考に気持ちを 切りかえた					
試合を楽しんだ					

自分の過去の試合を振り返ってみよう！②

過去の試合で最高のプレーと最悪のプレーについて思い出して書き出してみよう。

自己分析シート②最高のプレー&最悪のプレー

	最高のプレーができたとき	最悪のプレーをしたとき
日付、相手チーム		
朝起きたときは何を考えていたか？		
会場までの移動時間はどう過ごした？		
試合の前に何を考えていたか？		
試合中どんな気持ちでプレーしていたか？		
周り(チームメートや相手選手)はどんな状態？		
いつもと何か違うことを感じたか？(例:球が遅く感じた、速く感じたなど)		

ポイント

- 1 短所ばかりに目を向けない
- 2 思い込みで決めつけない(客観的に振り返る)

より詳しく自己分析を行いたいという人は、心理的競技能力診断検査

メンタルコーチの指導で目指すは日本一！

～個々の特性を生かし、最高のパフォーマンスを発揮～

都城工業高校自転車競技部 創部 昭和47年

実績：県高校総体47連覇中。R3年度のインターハイは男子団体5位の史上最高成績。個人では日本一を2人輩出。

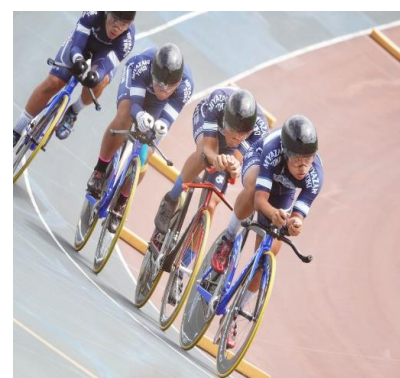
監督 大庭伸也 宮城県仙台市出身 仙台商業出（サンドイッチマンと同じ）⇒日本大学（都城工業高校11年目）

宮崎県では敵なし！全国での常勝軍団を目指し、厳しいトレーニングで自分を追い込み、メンタルコントロールで更なるレベルUPを目指す！！

大庭監督にインタビューしてみました！

●専門家によるメンタルトレーニングをはじめたきっかけは？

3年前、自転車を漕ぐときの身体の使い方の改善やフォームチェックの為、知り合いにトレーナーを紹介してもらった。しかし、自転車競技というのは自分を追い込む必要があり、レースは相手だけでなく自分との戦いでもあるので、技術や駆け引き、体力や筋力トレーニングだけでなくメンタル面の強化も必要だと感じたためチーム状況改善の為、メンタルの指導もしてもらうこととなった。



●当時どのようなチーム状況だったか？

選手のポテンシャルは高く練習には取り組むのだが、心の浮き沈みが激しく、生活面にもそれが現れ学校生活でもうまいか悪循環に陥るような選手がいた。その選手はジュニアから競技をしていて、漠然と「勝ちたい」とは思っていたのだが、もっと目標意識を定める重要性があり、トレーナーから指導してもらった。そして、シート等を利用し、計画的で具体的な目標設定をさせたことによって、より練習に打ち込めるようになり、生活面でも落ち着くようになった。顧問からも同じような指導はしてきたのだが、外部の指導者からのアプローチのお陰で、より効果があったと感じた。

●トレーナーの指導歴や簡単な紹介

福岡大学サッカー部出身の小林智幸氏。大学卒業後サラリーマンを経て、理学療法士の資格を取得し、病院や施設等でリハビリ業務に従事している。また、2019年より宮崎県自転車競技連盟のトレーナーとして、フィジカル面及びメンタルトレーニングの指導にあっている。





●トレーナーの指導内容や指導の特徴は？

自転車競技は本番では３種目に出場するため、精神的に追い込まれてしまいネガティブ思考になる選手が多い傾向がある。トレーナーには、練習の際や合宿時の全体での目標設定だけでなく、試合帯同時の全体指導に加え、個別相談によるメンタルコントロールを行ってもらっている。決してコーチの方針や考えを押しつけるのではなく、選手の個に応じて、不安要素を取り除き、あくまで練習してきたことをベースに、それを出し切れるようにポジティブに考えさせるよう指導している。

●トレーナーの指導を受けて選手に何か変容があったか？

自転車競技の場合は、基本的には個人競技であるため、それぞれ個人差がある。トレーナーの雰囲気合わない者、自らなかなか心を開かない者も少なくない。しかしながら、「具体的な目標設定」・「試合前のルーティン」を作ることができる選手が少しずつ出てきていると感じる。また、コーチと情報交換をして、選手の気持ち（メンタル）が現在どのような状態かを知ることが非常に有効で、選手への声かけや練習内容に活かすことができている。

●今後に向けての課題や予定を教えてください。

多種多様な選手がいるので、トレーナーと連携を図って、対応していけるようにしていくことが課題である。そして、選手全員それぞれが最高のパフォーマンスを発揮できるように努めていると思っている。



やってみようコーナー

都城工業高校自転車競技部を参考に自分なりの目標達成シートを作成してみよう

自転車競技部 目標達成シート					
学年 () 年	氏名 ()	記入日	年	月	日
1 前回の目標達成度の振り返り					
種目名	現時点での自己ベスト記録	大会での記録	目標達成度	「目標達成のための課題」	
種目① 200m	練習	決戦	%		
種目② 1km(500m)	練習	決戦	%		
種目③ 3km(2km)	練習	決戦	%		
種目④			%		
種目⑤			%		
今月の取り組みを振り返って(良い点・改善点等)					
2 指導者 評価					
種目名	目標達成度(A-B-C)	指摘の目標	「目標達成のための課題」		
種目① 200m					
種目② 1km(500m)					
種目③ 3km(2km)					
種目④					
種目⑤					
2 今後の目標設定					
目標の競技会場					
目標とする大会					
競技の達成目標					
種目別目標記録					
種目①	種目②	種目③	種目④	種目⑤	その他種目()
(最高の目標)					
(中間の目標)					
(絶対達成できる目標)					
目標達成で得られる状況					
(1) 目標達成のための「課題」の明確化【目標を達成させるために今の自分に足りないもの】					
練習面	休養面	精神面	学校生活面	日常生活面	
(2) 目標達成・課題解決のための具体的な行動計画(問題点の解決策を優先的に実行する)					
A 毎日(毎練習時)継続して必ず取り組む事項 ★特別な場合を認めます(必ず)取り組む！					
行動の内容(できるだけ具体的に)					
部活・練習時	日常生活				
B 「優先順位」「期間」「頻度」を設定して集中的に取り組む事項					
優先順位	行動の内容(できるだけ具体的に)	頻度	実行期間		

練習や日常のあらゆる場面でのメンタルトレーニング ～勝負の場面でぶれないアスリートになるために～

妻高校ボート部顧問 柴田美恵監督

コロナ禍の昨今、様々な大会や練習に制限がかかり思うように活動出来ない部活動が多い。そのような状況乗り越える為に今回は妻高校ボート部のメンタル強化の実態を紹介する。

柴田監督にインタビューしてみました！

●メンタルトレーニングが必要だと思ったきっかけはなんですか？

ボート競技はほとんどの選手が高校から始めます。どのように全力を出し続ける選手を育成していくか考えていくなかで、「我慢強い」選手を育てる事が重要だと考えたから。



●具体的にどのような事を実践していますか？

まずは日本一を掲げているチームに所属しているという意識をもたせ、そこから個人目標を決め、そこへ向かって努力していく覚悟を持っていけるように指導する。メンタルトレーニングというと精神的な修行のようなイメージがあるが、チームで特に特別な取り組みはしていない。

実践例

- ・フィードバック…練習の最後にその日で一番良い漕ぎを意識する
- ・栄養講習…毎日の食事メニューを栄養士と相談（減量型と増量型に分けて自分の目標体型を意識）
- ・トレーニング講習…他種目やフィットネスなどプロの意見を取り入れる
- ・「これだけやったならきっと大丈夫」と思えるよう自分達の活動に自信を持つ
- ・大学のコーチに動画を共有して客観的視点からのフォームチェックやアドバイス





●どのような変化が現れたか？

変化を実感したのは、新型コロナウイルスの影響で、部活動の停止や大会の中止が続いたなか、先が見通せない状況の中で各自パフォーマンスの維持が出来ていた事は驚きと喜びであった。

具体的な変化

- ・家で食事内容が変わった
- ・自主トレ頻度の増加…マシンを各自家に持ち帰る。アプリケーションを使った同時トレーニング

●最後に一言

日常の練習（部活）に加えて高校生は宿題など多くの仕事があります。まずは自分達が目の前で取り組んでいる内容を100%でやりきる事が大事かと思っています。

やってみようコーナー

スポーツトレーナーについて知ろう

スポーツトレーナーの種類

- アスレティックトレーナー：選手の健康管理やケガに対処
- メディカルトレーナー：運動機能の回復をサポート
- コンディショニングトレーナー：日々のコンディショニングを整える
- ストレングストレーナー：パフォーマンス向上をサポート
- フィットネストレーナー：ジムなどで利用者の指導

資格について…

スポーツトレーナーは必ずしも資格をもっているわけではないが専門的な知識が必要！

そこで…

下記の資格等を持っているかどうかでトレーナーを選んでもいいかも！？

- ・柔道整復師 ・あん摩マッサージ指圧師 ・鍼灸師
- ・日本スポーツ協会アスレティックトレーナー
- ・NSCA ジャパン CSCS・NSCA-CPT

各自・各部の課題に応じてトレーナーを選んでみては？

場面を想定したイメージ練習！！

～日南高校野球部のメンタルに迫る～

日南高校野球部紹介

- ・部創設 大正9年2月（甲子園出場春2回、夏2回）
- ・監督 日高 康 ・部長 小原 幸輝
- ・部員数 3年 18 名、2年8名、1年2名、マネージャー3 名



「自分への自信」をつけるための練習！！

メンタルトレーニングは大切な練習と位置付けています。場面想定練習においても何度も反復することで生徒に自信を持たせ、公式戦の場で自信をもってプレーさせるための目的で行っています。

①カウント別場面想定練習

24 種類

		場面想定(走者)							
アウト カウン ト	0	なし	1塁	2塁	3塁	1・2塁	1・3塁	2・3塁	満塁
	1	なし	1塁	2塁	3塁	1・2塁	1・3塁	2・3塁	満塁
	2	なし	1塁	2塁	3塁	1・2塁	1・3塁	2・3塁	満塁

野球での場面は「ランナー無し」「ランナー一塁」「ランナー満塁」等、**ランナーの状況**や**アウトカウント別**に数えると**24種類**の状況がある。また、イニングや点差等も考えると無数の状況での場面が想定され、様々な状況に応じた練習が必要となってくる。そのため、日南高校野球部では**状況や場面を想定した練習を何度も繰り返し行い、どのような状況でも「守る」「攻める」練習を行っている。**



②カウント別場面想定練習

ボールカウント3ボール・0ストライクという難しい状況を設定しての投球練習が効果的。日高監督は「投手の一番自信のあるボール」を投げるように指導しているという。あえて厳しい状況から一番ストライクのとれるボールが何であるかを事前にバッテリーに理解させることで、無駄なフォアボールを減らすことを目的としている。



やってみよう！

マンダラチャート

～メジャーリーガーの大谷翔平が高校時代に実践！～

やり方

①真ん中に最終目標を記入

②その周りの9つのマスにその為に必要なことを記入
9つに対して更に必要なことを9つ記入

体のケア	サプリメントを飲む	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	体を聞かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一喜一憂しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気は流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダーのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ