

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：東北地区 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、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勞したことは？

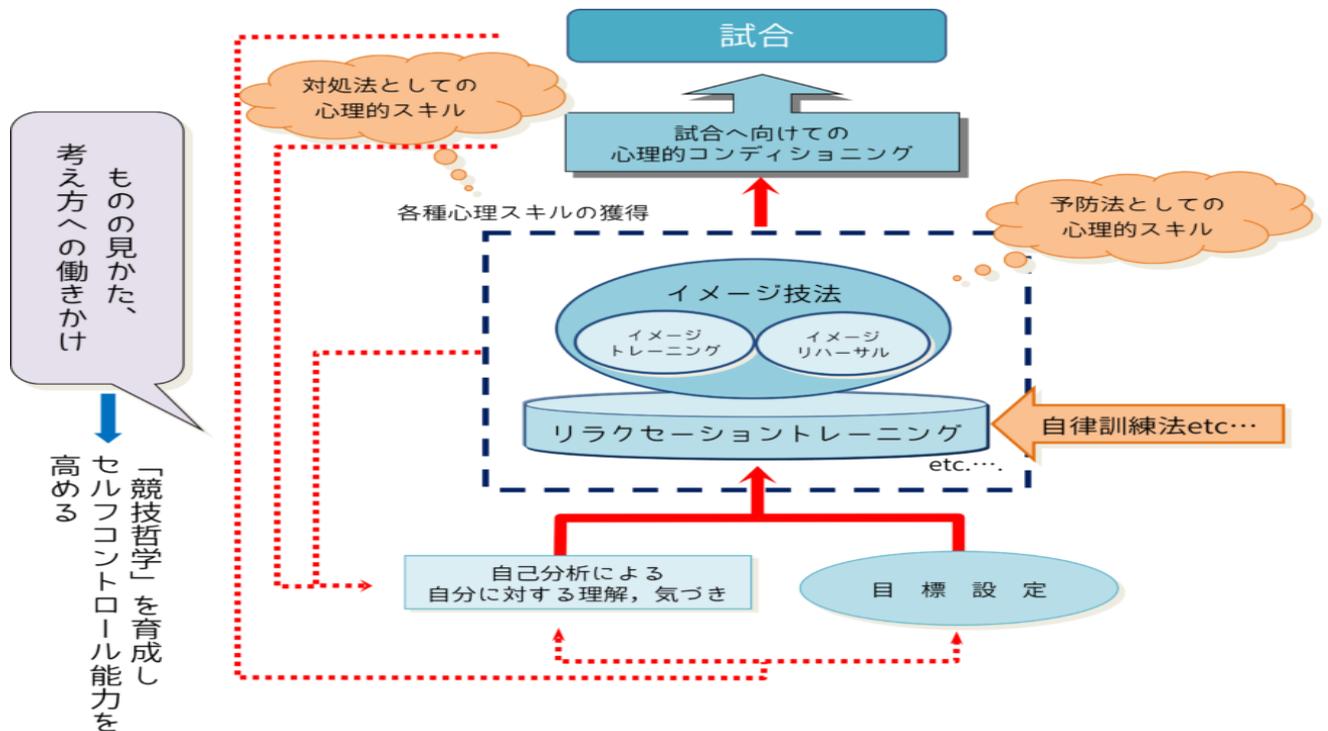
かつては「厳しい指導・厳しいトレーニングが全て」だと思っていたこともあって、最初は選手の主体性に任せる場面が多くなることで、練習の量・強度が大きくなる（減る）のではないかと、心配であった。しかし、生徒が自ら考え、行動出来るようになり結果的に練習・ゲームの質が高まった。

●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