

10月に行われた長崎がんばらば国体で、バドミントン競技少年男子・少年女子、ハンドボール競技少年男子の3チームに帯同し、長崎を駆け巡ってきました。その中で、4位入賞を果たしたバドミントン競技少年男子に、どのようにサポートを行ってきたのか、4回シリーズでお伝えします。

バドミントン 国体帯同レポート

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
メンタルトレーニング担当：栗原啓

メンタルトレーニングコーチの仕事 【2本柱】 ※YMS Network 第025号より



今回は、ここについての話！！

最高のパフォーマンスが発揮できる心理状態を目指してサポートしました！

バドミントン少年チームの長崎がんばらば国体での活躍を目指したサポートは、実は7月から取り組んでいました。

7月から国体までは、「集中力」と「試合中のセルフコントロール」に的を絞りこんで、サポートを行っており、その成果をインターハイ・中国ブロック大会・JOCなどの大会で確認して、長崎国体に臨みました！

第1回 試合前日に行ったこと

帯同において最も重要なことは、監督やコーチ、トレーナーなどとの協力関係です。「全員で最高を目指す！」という雰囲気なしに最高の心理状態を作ることは至難の業！そのため、監督やコーチと次のことを実践しました。

- ① 成功につながるストーリーを考え、相談する(足並みをそろえる)
- ② 選手に訪れる心理的变化を予測し話し合う
- ③ 私が考えている心理面でのサポートプランを把握してもらう

スタッフ間で一つのイメージが共有できれば、あとは迷わず実践あるのみ！

その上で、選手には次のようなサポートを行いました。

- ④ 試合当日の動きをシミュレーションする。(選手控室や選手招集所の視認。段取り決め。時間配分など。)
- ⑤ W-UP 中とプレーの「意識のおきどころ」を決める
- ⑥ 闘うのに必要な「決心」や「覚悟」を用意するのを手助けするミーティング形式のサポート

この中で、皆さんでも簡単に行えるのが④です。試合当日の動きを確認しておくことで、余計な不安やストレスを軽減できます。試合に対する心理的準備として、とても重要なことですので、是非取り入れてみてください！！

今回、特に効果を上げたのが⑥でした。その内容は次号で詳しくお伝えしますので、お楽しみ！



見事4位入賞を果たしました