

長崎がんばらば国体でバドミントン少年男子に帯同した際のサポートについて、前回は、「試合前日に行ったこと」をいくつか紹介をしました。

今回はその中の1つである【ミーティング形式のサポート】について詳しく紹介をしたいと思います。

バドミントン 国体帯同レポート②

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



今回は、ここについての話 Part.2 !!
「ミーティング形式の心理的サポート」



夕食後に行われるチームのミーティング！
翌日のタイムスケジュールを確認するだけでももったいない！！
勝負は前日夜からすでに始まっています！！

心理的準備は、「プレッシャーを感じる場面」や「高い集中が必要な場面」を想定して行います。

そして、そのような場面においては、**自分でプレーを選択して実行(プレー)する**ことが成功の力を握り、**その後押しをするのが“決心”や“覚悟”と呼ばれるもの**と私は考えています。

それらを用意するために、選手・監督・コーチングスタッフ・マネージャー・トレーナーなどチームに関わる全てのメンバーと共に、次の内容をミーティングで話しました。

- ・ 翌日のタイムスケジュール … 監督より
- ・ 想定される試合展開の確認 … 監督より
- ・ ある場面で、良い考え方を導くためのキーワード作り … 私
- ・ サクセスストーリー作り(成功へのシミュレーション) … 私
- ・ 監督のペップトーク(元気づける言葉)

数日前より、サクセスストーリーやペップトークの内容は監督との打ち合わせである程度決めておき、夕食前などの時間に最終打ち合わせをしてミーティングに挑みました。1回のミーティングは、25分～50分でした。

このミーティングの内容や雰囲気づくりは、監督やコーチングスタッフのオリジナリティがでるところであり、腕の見せ所になります！

今回の場合、サクセスストーリー作りでは、これまで取り組んできた練習風景や試合の様子などを編集した映像を使用しましたが、これは例え話や映画などを活用しても良いと思います。ミーティング後のチームには、ある一つの方向に共に向かっていく共通の感覚が芽生え、成功に向かっていくという期待感が生まれたように感じられました。

みなさんも、ぜひ試してみてください。