



トップアスリートも実践！心理学に基づく  
親子で楽しくメンタルトレーニング

スポーツメンタルトレーニング指導士  
博士（学術） 筒井 香

学校が長い間お休みになりました。

自分と自分の大切な人の命のために、  
今は家にいることが大切です。

でも、また必ず学校に通える日や、  
習い事をできる日がやってきます。

いつその日が来ても楽しく動けるように、  
今からお家でできる準備をしましょう！！



メンタルのトレーニングってなあに？

楽しく学校に行ったり、お友達と遊んだり、家族で生活するための  
「**こころの体操**」です！

それでは、家族のみんなで、  
**こころの体操**をしてみましよう！





# こころの体操 1 時間目

## 朝起きたら自分で自分に質問しよう！

質問①「今はどんな気持ち??」

ワクワク ドキドキ ガッカリ

質問②「それはどうしてかな??」

1) お楽しみ会があるからワクワク

2) 今日は試合があって負けたくないからドキドキ

3) 昨日のテストが悪かったからガッカリ



## こころの体操 1 時間目 気持ちのエネルギーを使おう！

### ワーク③

今日良い一日にするために何ができそうか考えよう！

- 1) お楽しみ会、ワクワクしすぎたらうっかり忘れ物をしちゃうかも？持ち物チェックを忘れずに！
- 2) 失敗したくないからこそ、失敗も成功も考えずに、これまで練習してきたことをしっかり思い出そう！
- 3) 頑張ったからこそ落ち込むことができた。それはとても良いこと。その気持ちがある間に復習しよう！

「こころの体操」のこのワークを実践することで  
今の気持ちに気づいて対処する習慣がつかえます。

**どんな気持ちも大事なエネルギー！**  
こころの体操をすることで、そのエネルギーを  
良い一日にするために使うことができるよ！





# こころの体操 2時間目 やる気を育てよう！

## ワーク①

やる気がない時には、そのやろうとしていることの理由を考えてみよう！

「宿題やる気ない！」って人もいそうですね。

「宿題をやる理由」ってなにかな？

## ワーク②

やる気がない時にどんなことをしたら、動き出す気持ちになれる？

理由を考えることも大切！

それでも体が動かない！めんどくさい！って時には？

## ワーク③

やる気がない時にどうしたらいいのか考えよう！

「宿題やる気ない！」って人もいそうですね。  
じゃあみんなは「宿題をやる理由」わかってる？  
どうして宿題するんでしょうか？

やる理由がわかっていないと、やる気って出ません。  
自分でやる気を「育てる」には、なぜ宿題をするのか  
考えてみましょう！

**「やる気がある」というのは、  
「どうしてそれをやるかがわかっている」こと。  
どうしてやるのか考えるこころの体操で、  
自分のやる気を育ててみよう！**



## ワーク④

「やる気がない時にどんなことをしたら、動き出す気持ちになれる??」

理由を考えることも大切！

それでも体が動かない！めんどくさい！って時には、

好きな音楽を聴く！

日曜日に遊びに行く楽しいことをイメージする！

1人ではなく、誰かと一緒にやってみる！

**始めの一步が大切！**  
**その一步を動かすためのアイテムを**  
**たくさん見つけていこう！**





# こころの体操 3時間目 やるべきことに集中しよう！

## ワーク①

試合で良いプレイができない時（宿題が進まない時）  
「なに」に集中しているか書き出そう！



失敗したことが気になる。

コーチにどう思われてるかが  
気になる。

宿題よりもこの後に遊びに  
行くことが気になる。





# こころの体操 3時間目

## やるべきことに集中しよう！

### ワーク②

試合で良いプレイをするために（早く宿題するために）  
「なに」に集中するといいか書き出そう！



失敗を取り返すために大事な  
次のプレイを考える。

仲間と声をかけ合ってやるべき  
ことを確認する。

遊びに行くために、何時までに  
どこをやるといいのか確認して  
必要な教科書も準備する。

本当は何に集中することが大切か？を  
書き出して、集中の準備をしましょう！



子供のスポーツ教育のことを  
もっと知りたい方はメルマガへ！！

→ <https://www.sposuta.com/mailmagazine>



こころの体操～終わりの会～  
家族で一日を振り返ろう！

こころの体操をするみんなに、  
ことばのプレゼントです！

# 為にする

毎日いろいろな出来事がありますね。  
どんなことも自分の「為にする」と  
決めることでたくさん学べます。  
たくさん経験してたくさん学ぼう！

