

メンタル・トレーニング講座

-テーマ：主体性を発揮する-



2023年3月26日・28日

Presented by Human Quest Inc,

メンタル・トレーニングって何？

メンタル・トレーニング（Mental Training）とは、

「意志」「意欲」「決断力」などの精神力を強化することをいいます。大事な場面で緊張してしまうのを防いだり、物事に意欲的に取り組んだりする際に役立ちます。

びびり、不安、緊張、怒りの心の状態では、試合で自分の実力を最大に発揮することはできません。

では、どんな心の状態がよいかというと、「よし、やってやろう！」という挑戦する心を持っている心の状態が一番実力を発揮します。

「投げ急ぐ」、「打ち急ぐ」、「カラダが開く」などは、技術以上に心の状態から起こってきます。

野球部の理念から考える「主体性」について

金足農業高校野球部・理念

【理念】 野球を通して、「主体性を育み、人間的に成長し、みんなから信頼される人」になる

【スローガン】 勝ちへの執念 志高く 継続

【ビジョン】 1 人ひとりを尊重し、対話から勇気と覚悟で、今を未来に繋げる
～郷土に深紅の優勝旗を～

【指導方針】 **主体性を育むために**

- ①挑戦と行動を引き出すコーチングを実践する
- ②野球を通じた経験学習を支援するコーチングを実践する
- ③PATROLに基づいたコーチングを実践する

Process : 「結果ではなく、経過を重視する」

Acknowledgement : 「承認する」

Together : 「一緒に楽しみ、一緒に考える」

Respect : 「尊敬する、尊重する」

Observation : 「よく観察する」

Listening : 「話をよく聴く」

【基本戦略】 選手個々の主体性を育み、自信とプライド、つながりの強さで甲子園の切符を手にする

【金農野球部員のありたい姿】

- ①礼節を大切にして、感謝の気持ちを伝えられる人
- ②スポーツマンシップを理解し、正しく行動する人
- ③自分自身が、進んで模範となる行動をする人
- ④今を懸命に生き、未来を変える人
- ⑤自らの意志で、目標を見据え、一歩踏み出し、失敗しても諦めずに、困難に立ち向かい、最後までやり遂げる人



夏の大会までのストーリー

金農野球部・戦略

2023.2.27

基本戦略

選手個々の主体性を育み、自信と
プライド、つながりの強さで甲子園の
切符を手にする

個別戦略

守備戦略

投手：個性を生かしたピッチングで相手を打ち取る投手力

野手：自らが考え1つのアウトを全力で取りに行ける守備力

攻撃戦略

打者：積極さ・粘り強さで出塁する打力

走者：1つ先の塁を奪い取る攻走力

個人育成戦略：カルテを生かし(Will・Can・Must)1人ひとりを育て上げる

まず、言葉の意味を問う！

質問①：主体性って何だろう？

質問②：主体性という言葉にどんな印象を持っていますか？

質問③：どうすれば、主体性を育めるのか？

まず、言葉の意味を問う！

じしゅ 【自主】

他からの干渉や保護を受けず、独立して
事を行うこと。

しゅたい 【主体】

自覚や意志に基づいて行動したり作用を他に
及ぼしたりするもの。

まず、言葉の意味を問う！

- 「自主性」は、「他者に影響されることなく、自ら率先して」という意味合いが強く、「自分発」である点に重きが置かれている印象です。

それに対して「主体性」という日本語表現からは、自分を軸にして行動を起こすだけでなく、最後までやり遂げるところまでを含むニュアンスが感じられます。

金足農業高校野球部が考える主体性の発揮できる人

【金農野球部員のありたい姿】

- ①礼節を大切にして、感謝の気持ちを伝えられる人
- ②スポーツマンシップを理解し、正しく行動する人
- ③自分自身が、進んで模範となる行動をする人
- ④今を懸命に生き、未来を変える人
- ⑤自らの意志で、目標を見据え、一歩踏み出し、失敗しても諦めずに、困難に立ち向かい、最後までやり遂げる人

挑戦が始まる時、未来もはじまる。



Chihara
17

出所：三菱UFJ銀行HP

金足農業高校野球部が目指す、
「主体性が発揮されている人」の姿

自らの意志で、
目標を見据え、 一歩踏み出し、
失敗しても諦めずに、
困難に立ち向かい、
最後までやり遂げる人

一番を目指す過程がおもしろい

子どもの頃と一緒にです。

ホームランを打ちたい、速い球を投げたいと思って練習して、それができるようになったときの嬉しい感じ……僕は今もそういう感覚を目指して野球をやってます。もちろん目指しているのは一番なんですけど、でもね、一番になることよりも、一番を目指している日々のほうがおもしろいんですよ。練習で何かを思いついたり、何かができるようになったり、こういうふうにやりたいんだとイメージしながら動画を探したり、そういうことのほうがおもしろいし、大事だったりする。

絶対に世界一になるという想いがあって、ワクワクしながら練習しているその日々がおもしろいんです。だから僕は常にきっかけを求めています。自分が変わるときというのは一瞬で上達しますし、そうやって降ってくる閃きを大事に考えていたいんです。

僕の才能が何なのかと考えたとき、それは伸び幅なのかなと思いました。だから投げることも打つことも、変えることは怖くないし、こうかなと思って閃いた新しいことを何でもやってみることができる。それは自分の強みなのかと思います」

「目的と目標を持って練習すること」

「良い習慣をつけること」

- ・練習はウソをつかない。あたり前のことを自身ができる限りの意識と行動で「質」を高める。

(高校野球のレベルで失敗ということはない！あるのは貴重な経験だけ)

1. まず、必死でやってみる
2. 自分のプレーを振り返る
3. 同じミスをしないように「教訓」を引き出す
4. 自分の意識と行動を修正する

「自分の良いところや足りないところを伸ばしていくこと。だから挑戦することが大事であり、失敗を怖がるところには上達はない。」

「成功というのは、他人が決めたことを達成するのではなく、自分で決めたことを超えていくことなんだ。」

元シアトル・マリナーズ投手 長谷川滋利

ベースボールが誕生した当初は21点先取制だったが、あまりにも時間がかかりすぎるために、1857年に「9回終了時に得点が多かったチームの勝ち」になった。1858年、見逃しに「ストライク」(打て)のコールがされるようになる。1863年、真ん中付近を通らない球に「ボール」のコールがされるようになる。

1. 01 : 野球は、囲いのある競技場で、監督が指揮する九人のプレーヤーから成る二つのチームの間で、一人ないし数人の審判員の権限のもとに、本規則に従って行なわれる競技である。
1. 02 : 各チームは、相手チームより多くの得点を記録して、勝つことを目的とする。
1. 03 : 正式試合が終わったとき、本規則によって記録した得点の多いほうが、その試合の勝者となる。

出所：2022公認野球規則

いかにして相手より1点でも多く点をとるか、
相手に点を与えないか

1. グラウンドの状況

- * 堅いか、柔らかいか
- * 広いか、狭いか
- * 風の方向と強弱
- * 太陽の位置

2. 得点、打順、イニングス

3. アウトカウント

4. ボールカウント

5. 走者の有無

6. 野手の位置、肩の強さの確認

7. ボールから目を離さない

8. 判定の確認

走・攻・守の技術を活かすためにも
個々の状況判断能力が試合を左右
することを忘れないこと

●盗塁のケース

●バントのケース

カウント	打率
0-0	0.339
0-1	0.338
0-2	0.329
0-3	0.396
0ストライク計	0.338
1-0	0.311
1-1	0.338
1-2	0.356
1-3	0.356
1ストライク計	0.335
2-0	0.139
2-1	0.175
2-2	0.198
2-3	0.23
2ストライク計	0.189

- 初球から「打つ」が基本
- 打者の基本は「打つ」こと、「見送る」は次の行為である。
- 自らが「意思」を入れないと強く「打つ」ことはできない。
- 2ストライク後は徹底して反対方向に打つことを心がけ、ファールを数多く打つ。反対方向への打撃を心がければ、ボールの目切りが遅くなる。
- 投手は2ストライクからいかに打者を打ち取るか。

**初球から打ってでるために
どんな準備が必要か？**

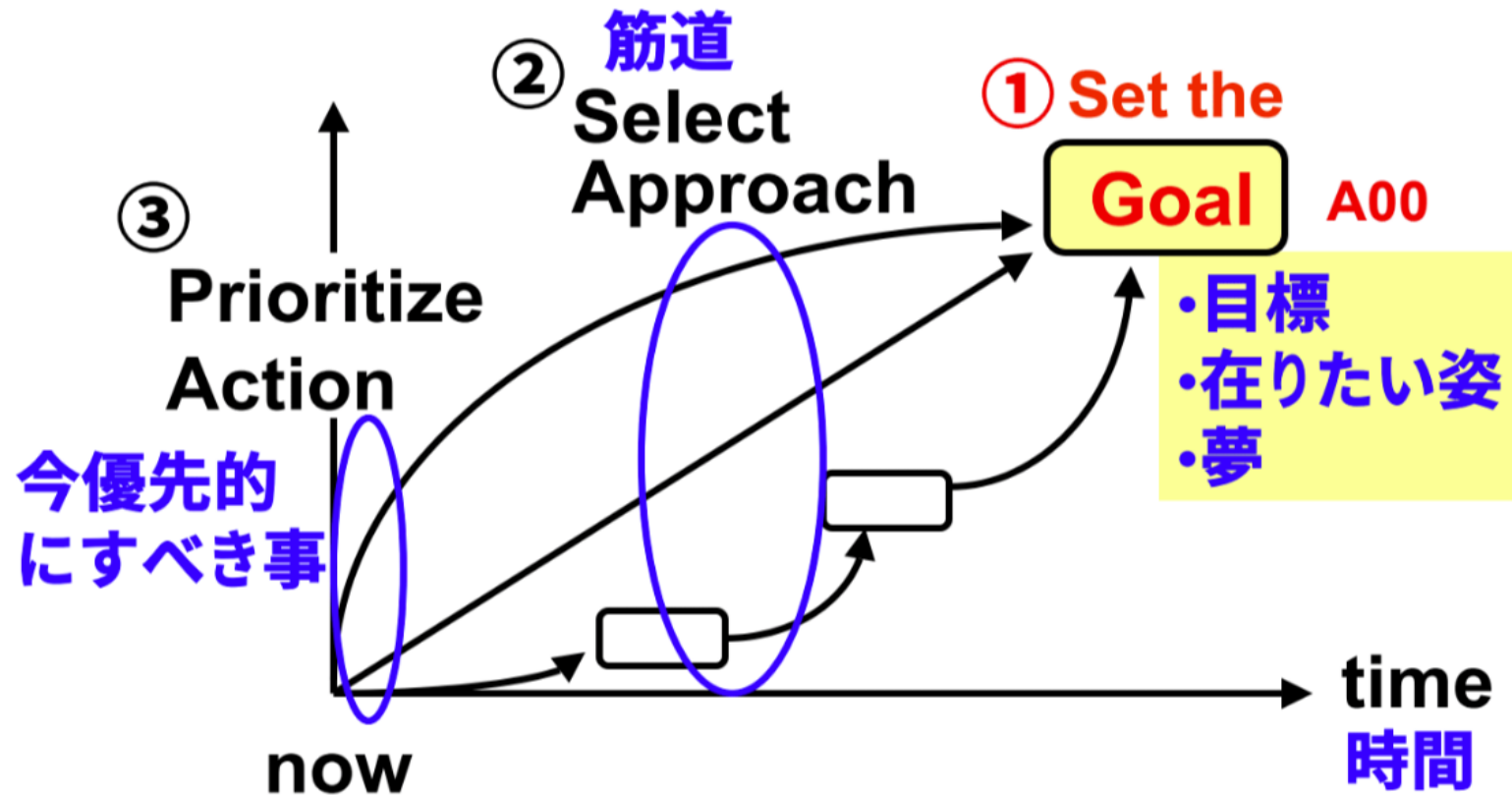
**どうすれば、初球から
打って出れるのか？**

主体性の発揮の一番は、

「声をかけあうこと」

➤ 全てのプレイヤーが
声をかけあう！

いつまでに、なにを、どれぐらい



将来の在りたい姿を想定し、そこまでの筋道を創り、今やるべきことを明確に位置付ける

目標を明確にする

質問①：夏の大会の自分の目標は？

質問②：目標達成のために主体性を発揮して
取り組むことは何か？

質問③：目標達成の一番の障害は何か？

＊「ベンチに入る」という目標ではあいまい。
ベンチに入るために、具体的に何が必要か、
どんな実力があれば、ベンチに入れるのか？
を心・技・体で考えてみる。

選手・基本データ（身体）

*身長 cm
*体重 kg
*投打 右投げ右打ち
*遠投 m
*BMI
*体脂肪率 %
*除脂肪体重 kg
*スイングスピード km
*打球速度 km
*球速 km
*22m走 秒
*1st到達 秒
*2B到達 秒
*2B～HB到達 秒
*エゴグラム CP・NP・A・FC・AC

あなたの夢は何？（1年生）

既往歴

2年生の夏の姿

チームでの役割（must）

3年生の夏の姿

個人の強み・出来る事（can）

<アピールポイント>

自己成長のポイント（Development）

<バッティング>

①どんなタイプの打者になりたいか？

②どんな貢献がチームにできるのか？

（育成ポイント）

<フィールディング>

①自分が理想とするポジションはどこか？

（育成ポイント）

<ピッチング>

①どんなタイプの投手になりたいか？

②得意の球種、持ち球は何があるか？

③ストライクが確実にとれるボールは何か？

（育成ポイント）

<心身のタフづくり>

①あなたが考える主体性の発揮とはどのような姿か？

②コンディショニング（栄養・休養・トレ）で一番気を付けていることは何か？

（育成ポイント）

1年生時（面談の記録）

2年生時（面談の記録）

3年生時（面談の記録）

エゴグラムを活用し「自己理解」を 深めてみましょう！



「誰でも簡単に自分の心の働きや性格を自己診断できる」という特徴を持つのがエゴグラムです。

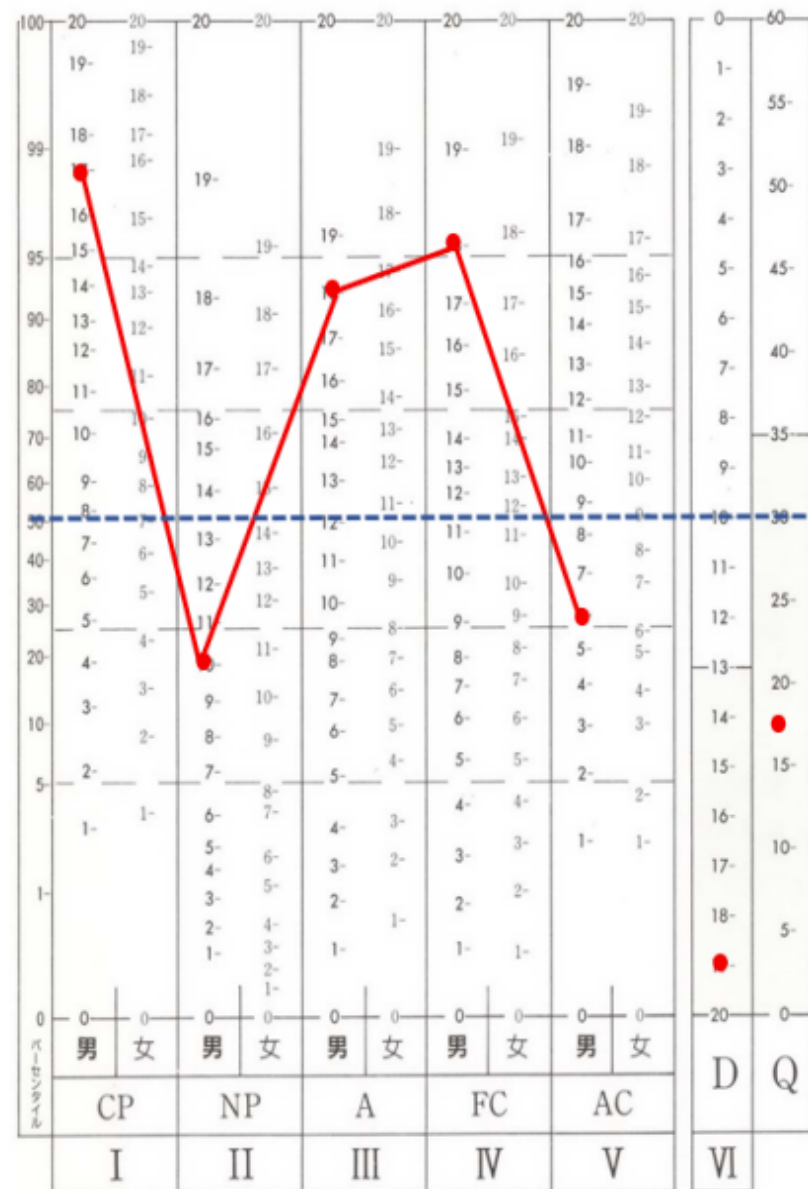
エゴは心理学でいう「自我」のことですが、エゴグラムは、その「自我」の状態をひと目でわかるようにグラフ化したものです。

エゴグラムの記入法

1. 質問 1 から質問 6 0 まで、回答ください。
2. 回答を終えたら、横軸を「足し算」してください。

○ 2点 △ 1点 × 0点 で計算してください。
3. 2が終了したら、縦軸「I～VI」を「足し算」してください。
4. 最後に「Q」ですが、△の数を全て数えて、その合計を「Q」に記入してください。
5. 今度は、エゴグラム・プロフィールにそれぞれのスコアをグラフに記入していきましょう。
6. 5まで終了したところで、チームメンバーでエゴグラム・プロフィールを見比べましょう。

エゴグラム・プロフィール



エゴグラム 5要素の現れ方(行動パターン)早見表

アド バイ ス	完全主義なので疲れやすい。 相手の立場を認める気持ちの余裕を持ち、仕事を楽しくようにする。	自分と相手の関係をできるだけ客観的に考え、おせっかいや過干渉にならないように注意する。	能力は高いが、ともしろと自分の判断だけで行動する。 チームワークや周囲との協調を心がける。	気分がむらがある。 できるだけ後先を考え、冷静さを心がける。 一呼吸をおいて行動するとよい。	あれこれ考えず、まず行動してみることで、自信をつけていく。
マイ ナス 面	タテマエにこだわる。 不完全を許さない批判的である。 何事も自分の思う通りにしないと気がすまない。	温度の保護、干渉する。 他人の自主性を損なう	機械的である。 打算的である。	自己中心である。 わがままである。 感情的である。 感情が内こもる。	遠慮がちである。 依存心が強い。 我慢してしまう。 自主性に乏しい。 感情が内こもる。
プ ラ ス 面	理想を追求する。 良心に従う ルールを守る スツを通す 義務感・責任感が強い 努力家	相手に共感、同情する。 世話好き 弱いものをかばう 奉仕精神が豊か	理性的である。 合理性を尊ぶ。 沈着冷静である。 事実に基づく。 客観的に判断する。	天真爛漫である。 好奇心が強い。 直感を尊ぶ。 活発である。 創造性に富む。	協調性に富む。 妥協性が強い。 イイ子である。 従順である。 慎重である。
プ ラ ス 面	おっとりしている。 融通性がある。 こだわらない。 のんびりしている。	さっぱりしている。 淡泊である。 感情的にならない。	詩情豊かである。 純朴である。 お人好し。 屈託がない。	おとなしい。 妥協性がある。 イイ子である。 慎重である。 正直である。	健康的である。 快活である。 あけっぴろげである。 積極的である。 自覚性に富む。
マイ ナス 面	何を考えているのかわからない。 しいかげんである。 義務感・責任感が強い。	冷たい。 自分勝手である。 相手に共感・同情しない。	現実無視。 計画性が強い。 自分勝手である。 考えがまとまらない。	おもしろ味がない。 暗い印象を与える。 意欲がない。 恨みがましい。 おどおどしている。	わがままである。 自己中心である。 一方的である。 近寄り難い印象をあたえる。
アド バイ ス	自分の立場や役割を考え、自分の意志で行動する。 自分の意見をハッキリさせ自己主張してみる。	できるだけ相手に思いやりを持つように努力する。 普段から友人を大事にしたり、動物を飼ったりするとよい。	できるだけ合理的な考え方をする。 うまくいかなくてもイライラせず、できることを確実に手がける。	気持ちが内こもらないようできるだけ陽気に振舞って気持ちを引き立てる。 スポーツ、歩行、食べ歩きもよい。	ときには自分を抑えて、周囲の人をほめたり、妥協したりする気持ちの余裕を持つ。

備考 (パターン)

対話①：自分のエゴグラムはどんな形をしていますか？

対話②：自分がやる気になるときは、
どんな状態の時？
例えば、任される、丁寧に説明
されるなど。

対話③：自分がやる気を失う時はどんな
時？
例：監督、コーチのいう事が
ころころ変わる、人に無視
される

3つの自我状態

良心

P

Parent
(親の自我状態)

理性

A

Adult
(大人の自我状態)

本能

C

Child
(子供の自我状態)

自我状態の5つの要素

Critical Parent

(批判的な親)

理想
責任
批判

Adult

(大人)

客観的
情報収集
冷静

Adapted Child

(順応した子ども)

イイ子
従順
依存

Nurturing Parent

(養育的な親)

保護
思いやり
干渉

Free Child

(自由な子ども)

天真爛漫
好奇心
自己中心



エゴグラム

ジョン・デュセイ（エリック・バーンの弟子）が考案

ベースボールプレイヤーのためのエゴグラム活用法

自分自身の高い要素から考えてみましょう！

①CPが高い

言葉が厳しくなりがち。言い方を少し優しく trying みる。
良いこと、正しいことを伝えているのに厳しく、怖く感じられてしまう。

②NPが高い

過保護、過干渉になり過ぎない。必要なことは厳しく trying みる。
気に掛け過ぎて、手を掛け過ぎてしまうことが成長を阻害してしまう。

③Aが高い

理屈や数値だけでは人は動かない。感情に寄り添ってあげてみる。
人は感情がある生きもの。気持ちをわかってもらえない人と思われてしまう。

④FCが高い

指示が曖昧、雑になりがち。明確にわかりやすく表現してみる。
自分の感情が表出しやすい。あなたの顔色をうかがう人が増えてしまう。

⑤ACが高い

相手に気を遣い過ぎる。言うべきことは遠慮せず、ズバッと trying みる。
相手に合わせ過ぎ、可能性を伸ばしてあげられなくなってしまう。

コミュニケーションの基本の「き」

コミュニケーションの定義

相互理解を基本とした「納得のプロセス」

コミュニケーションとは

意思・思考・感情といった情報を、言葉・文字・身振りなどを使ってキャッチボールすること。

相手の受け取りやすいボール（情報）を投げること
相手のボール（情報）をしっかり受け止めること

アスリートに求められる「コミュニケーションスキル」

- 挨拶ができること
- スポーツマンシップを基にオープンマインド
- 2 WAY（双方向）コミュニケーション
- 上手く話すことではなく、自分の考えや意思を伝えること
- 相手の話に耳を傾ける（積極的傾聴）