



<選手・保護者のみなさまへ>

こんにちは。第2回メンタルトレーニング通信では、【**毎日の練習**】を題材にして考えていきたいと思えます。みなさんが取り組んでいる日々の練習の中で少し考え方を变えることで、さらに自分を成長させることができます。今回は、その1つの例を挙げてみたいと思えます。

○きつーいらントレ（フィジカルトレーニング）をイメージしてみましょう。

アスリートが強い身体を作るために、多くのスポーツでは、走り込みやフィジカルトレーニングなどを行っていますが、こうしたメニューをこなす時に、あなたの気分はマイナス思考になっていませんか？なぜマイナス思考になってしまうのでしょうか？ また、もしもあなたがそこで楽しい気持ち（プラス思考）でトレーニングをしていたら、練習の質はどのように変わるのでしょうか？

【人間の脳の仕組み】

『子供がやる気を出す家庭の秘密』という本によると、人間の脳は**損得勘定**（自分にとってプラスかマイナスかを計算すること）が得意であると書かれています。自分にとって脳が**損**だと判断するとやる気がなくなってしまい、**得**だと判断すると一生懸命頑張るといふことす。 (嫌なことはやらない、好きなことだけやるという仕組み。) しかし、**損**することを全くやらなくなってしまうと上手くなることはできませんよね。では、どうすれば良いのかを考えてみましょう！

トレーニングで例えてみると、フィジカルトレーニングは、【辛い。きつい。めんどくさい】の3拍子がそろったものであり、これだけを考えて脳みそは**損**していると判断してしまいます。しかし、実は人間の脳は目標を達成した時に**得**が**損**を上回るのです。つまり、目標を達成した人は、頑張ることで**損**が**得**に変わることを理解し、頑張ることができるようになるのです。

(MEMO) 目標達成まで自分を頑張らせるためには・・・

1. 目標を達成することがどれだけ自分にとって良いことなのかを明確にする「目標達成の価値」
2. 目標達成に必要なトレーニングを明確にする (どんな練習をどのくらいするのか) 「プロセスの明確化」
3. いつまでにその目標を達成したいかを定める「期限」
4. 目標達成に自分が近づいていることを目に見える形にする工夫「達成の実感」
5. 毎日の練習をいかにして楽しむか「プラス思考」 (どこまで筋力がついたかを測る、カレンダーに書き出してみるなど)