

令和4年 第4回教育・育成プログラム

プログラム	キャリア
	土屋 裕睦先生
日時：令和4年8月28日（日） 会場：三重県総合文化センター	

<1. 集中力①～学ぶ～>

●いろいろな集中を体験する

- ・「言葉」に集中する・あるなしクイズ
- ・「動き」に集中する・言葉に動きを加えたクイズ
- ・「周囲」に集中する・ヘリウムリング（浮き上がる魔法のフラフープ）
- ・「展開」に集中する・ピンポンパンゲーム



●注意集中の4つのタイプ

・状況によって正しく注意を向けて集中するためには、注意する方向に下記の4つのタイプがあることを学びました。

広く内的な注意、広く外的な注意、狭く内的な注意、狭く外的な注意

・次に、それぞれの競技で集中力が必要になる場面を考えました。また、それぞれの場面に必要な集中力の特徴について、どのタイプにあてはまるか分類し整理するとともに、どのようにすれば、より集中できるかをグループで話し合いました。

●集中力を発揮する心身の状態

①心理状態

- ・必要なものに注意を向け続ける・焦点、持続、興味、知識、経験、自身
- ・次の動作に備える・準備、予測、すばやさ、正確さ、持続性、切り替え

②身体状態

- ・集中力を発揮するための呼吸法や肩の上げ下げなどを実践しました。

<2. 集中力②～高める～>

●メンタルリハーサル

・近い将来達成したいことについて、「こうなったらいいなあ」と思う状況（理想的な試合展開）をできるだけリアルにイメージし、ストーリーを作りました。

①試合会場での、自分自身の堂々とした（凛とした）態度や様子

②理想的な試合展開や得意なプレー。身体の切れ、スピード、パワー

③集中したい場面で、自分自身に語りかける言葉（セルフトーク）