

あなたが最近の練習や試合で感じた心理的な悩みをチェックします。  
当てはまる悩みの項目とその頻度の  に  を入れて下さい。

① 過緊張・あがり

毎回       しばしば       たまに       なし

---

② マイナス思考(ネガティブシンキング)

毎回       しばしば       たまに       なし

---

③ 集中力の低下

毎回       しばしば       たまに       なし

---

④ やる気の低下

毎回       しばしば       たまに       なし

---

⑤ プレーに対する自信の低下・不安の増大

毎回       しばしば       たまに       なし

---

⑥ チームワークの悩み

毎回       しばしば       たまに       なし

---

## セルフチェックに応じたメンタルトレーニングの紹介

チェックが入った項目において心理的な悩みがある選手は、  
何らかのメンタルトレーニングが必要かもしれません。

### 1 「過緊張・あがり」の「毎回」・「しばしば」にチェックが入った人は・・・

リラクゼーション技法

(腹式呼吸法や自律訓練法、漸進的筋弛緩法など)

### 2 「マイナス思考」の「毎回」・「しばしば」にチェックが入った人は・・・

ポジティブシンキング

### 3 「集中力の低下」の「毎回」・「しばしば」にチェックが入った人は・・・

一点集中法

妨害法

### 4 「やる気の低下」の「毎回」・「しばしば」にチェックが入った人は・・・

適切な目標設定

イメージトレーニング

### 5 「自信の低下・不安の増大」の「毎回」・「しばしば」にチェックが入った人は・・・

練習時の目標の達成

イメージトレーニング

ポジティブシンキング

### 6 「チームワークの悩み」の「毎回」・「しばしば」にチェックが入った人は・・・

ポジティブシンキング