

オンラインスクール



中級レベル

自分との戦い方 メンタルコントロール方法

担当：遼太郎コーチ



今日の頭トレーニング

未来アスリートプロジェクトの
コンセプトはなんでしょう・・・？



「できた！」を増やす トレーニング&イベント団体

トレーニング
スクール

パーソナル
トレーニング

オンライン
スクール

イベント事業



今日の流れ / 目標

- ・メンタルってなに・・・？
- ・未来アスリートプロジェクト流のメンタルコントロール方法（神経伝達物質編）



問題 1

紙に書こう！

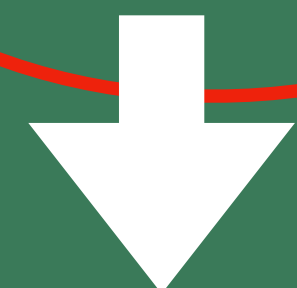
メンタルなに？

日本語に表すと・・・



答え

メンタル = 精神



人の心 (感情)



喜び

期待

驚き

恐れ

人間が持つ
8つの基本感情

信頼

悲しみ

嫌悪

怒り

問題 2

紙に書こう！

実際のスポーツの試合で
この8つの感情ありますか？



喜び 信頼 期待 驚き 恐れ 嫌悪 悲しみ 怒り



問題 3

紙に書こう！

学校 / 私生活で
この8つの感情ありますか？

喜び

期待

驚き

恐れ

人間が持つ
8つの基本感情

信頼

悲しみ

嫌悪

怒り

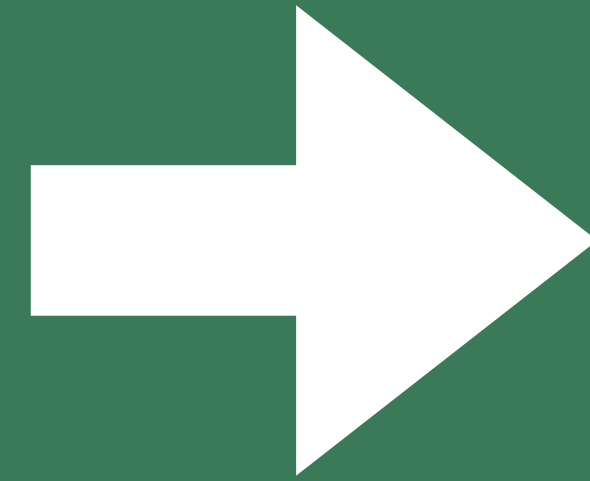
問題 4

紙に書こう！

どのようにこの8つの感情を
コントロールしますか？

ヒント

ネガティブ



ポジティブ

恐れ 嫌悪 悲しみ 怒り



恐れ 嫌悪 悲しみ 怒り



深呼吸をして数秒待つ

嫌なことがあり、怒りの感情が現れたときは、その場で深呼吸をし、怒りが収まるまで数秒待ちましょう。すぐに感情を表に出してしまうと、他人に嫌な思いをさせてしまう可能性があるため注意が必要です。

怒りのポイントをよく見極める

怒りの感情が生み出されているポイントをよく見極めることが大切です。相手の立場に立って冷静に考えることで、怒る必要がなかったと気づけることもあります。怒りの感情をすぐにぶつけるのではなく、一度冷静になって考えることが大切です。

ポジティブな言葉で自分の思いを伝える

怒りの感情が出て、「あなたのせいだ」と思ってしまうと、相手は傷つきます。

完璧な理解

人の考え方、理解他人に対して自分

物事を引き

物事を引きずらない。自分の感情をパターン化しておくことで、物事を長い時間にわたって引きづらなくなります。

自分を癒せることをする

感情をコントロールするために、自分を癒せることをしましょう。映画を見る、漫画・小説を読むなど好きなことをしたり、好きな食べ物を食べたりすることで、ストレスを発散できます。過去に起きた嫌なことや、イライラの感情も忘れることができます。

睡眠を十分に取る

不規則な生活は控え、睡眠を十分に取るようにしましょう。感情をコントロールする方法を実践する前に、日々健全な体をつくっておくことが大切です。睡眠が十分取れていると、気持ちも前向きになり、何かあってもポジティブに物事を考えられます。

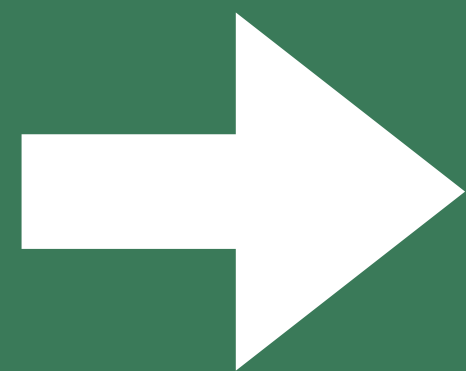
もっと簡単に～！
未来アスリートプロジェクト流の考え方

Point!



ネガティブ感情を無くす

(できない / やらないを無くす)



できた！を増やす

ここから**集中力MAX**に！

① 「できた！」を増やすためには〇〇は必要！

② 感情をコントロールするために
必要な3つに「神経伝達物質」について



できた！を増やす

～挑戦～

チャレンジ



Try & Errorr



「フアーストペンギン」



「ファーストペンギン」とは、集団で行動するペンギンの群れの中から、

天敵がいるかもしれない海へ、魚を求めて最初に飛びこむ1羽のペンギンのこと。

その“勇敢なペンギン”のように、危険を恐れず初めてのことに挑戦する精神の持ち主のこと。



ここから**集中力MAX**に！

① 「できた！」を増やすためには〇〇は必要！

② 感情をコントロールするために
必要な3つに「神経伝達物質」について

3 大神経伝達物質

Point!



ノルアドレナリン

恐怖 / 驚き

Point!



セロトニン

制御
(コントロール)

ドーパミン

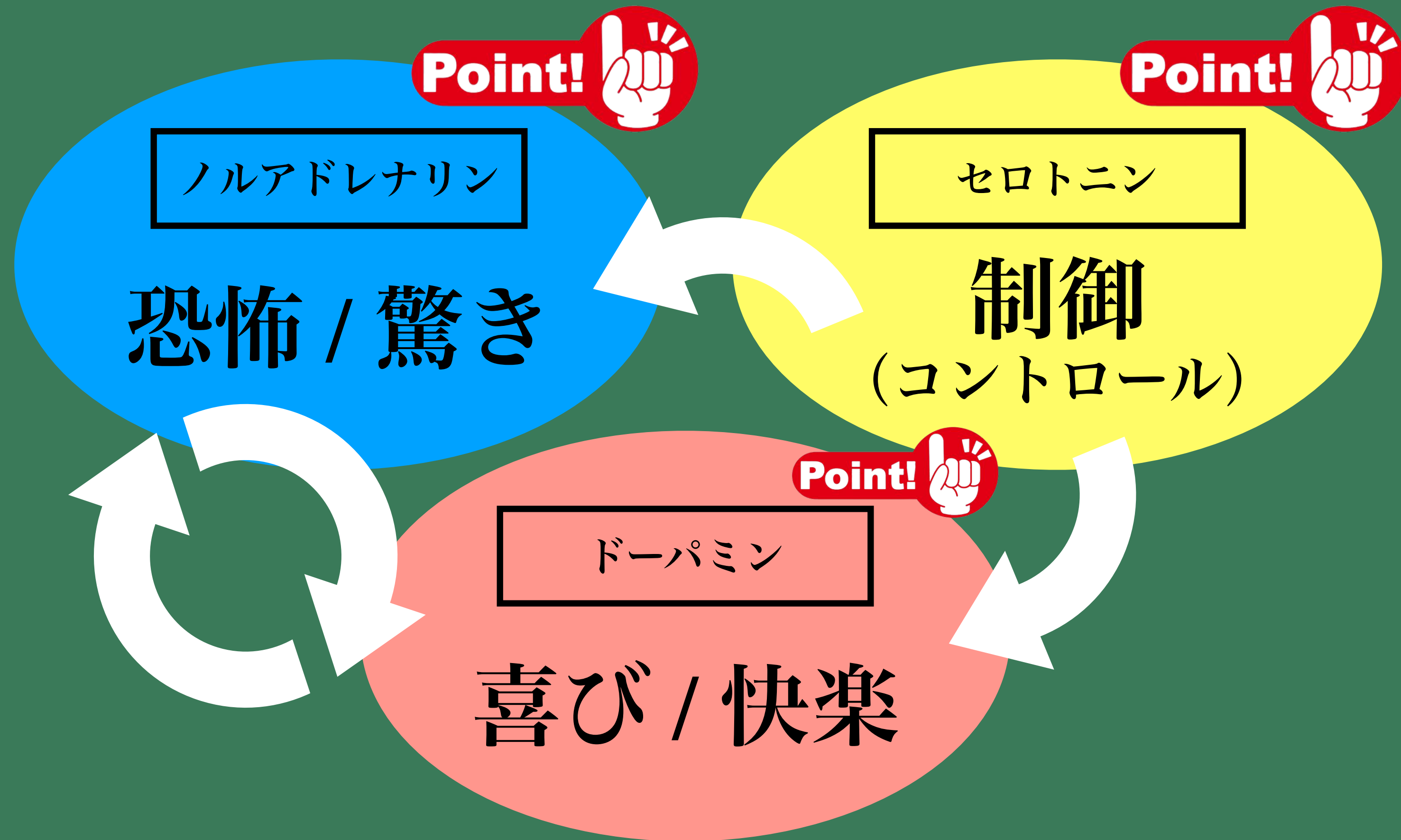
喜び / 快樂

Point!



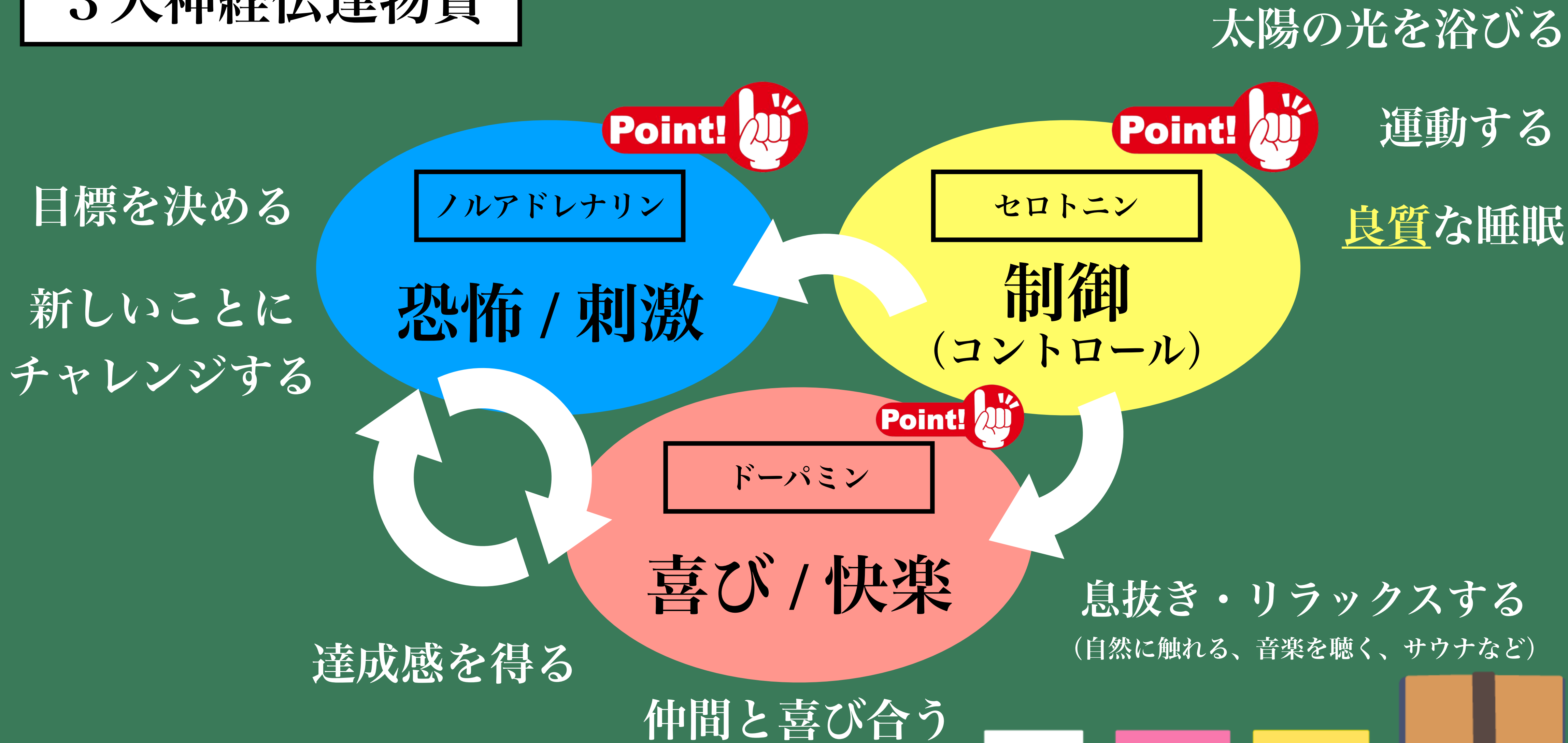


3 大神経伝達物質





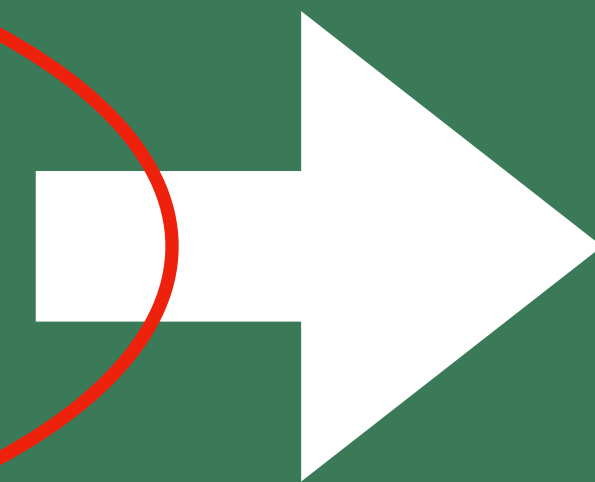
3 大神経伝達物質



本日のまとめ

① 「8つの感情」をコントロールするには・・・

ネガティブ



ポジティブ

できた！」を増やす！

本日のまとめ

できた！を増やす

～挑戦～

チャレンジ



「フアーストペンギン」



本日のまとめ

ノルアドレナリン

恐怖 / 刺激

新しいことにチャレンジする
目標を決める

ドーパミン

喜び / 快楽

仲間と喜び合う 達成感を得る
息抜き・リラックスする
(自然に触れる、音楽を聴く、サウナなど)

セロトニン

制御

太陽の光を浴びる 運動する
良質な睡眠



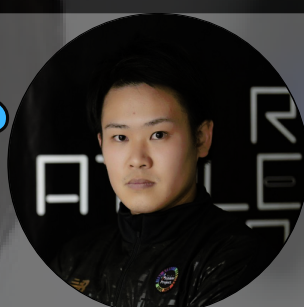


7月日程 **オンラインスクール**

入学募集中!

07/08(土) 20:00~21:00

初級 ホンモJの体幹とは?
レベル 家トレの習得



07/15(土) 20:00~21:00

中級 子供にとって必要な
レベル 栄養とその基礎



07/22(土) 20:00~21:00

中級 自分との戦い
レベル メンタルの作り方



07/23(日) 20:00~21:00

初級 ケガのしくみと予防
レベル 膝関節編



07/29(土) 20:00~21:00

上級 暑熱順化について
レベル



07/30(日) 20:00~21:00

上級 膝の怪我予防のための
レベル 股関節トレーニング



オンラインスクール

【初級コース】 ケガのしくみと予防 ~膝関節編~



膝の構造



膝のケガの種類



膝のケガを予防するために

子どもたちの「できた！」を増やす
トレーニング&イベント団体“未来アスリートプロジェクト”



MIRAI
ATHLETE
PROJECT
— if you can dream it, you can do it. —

