

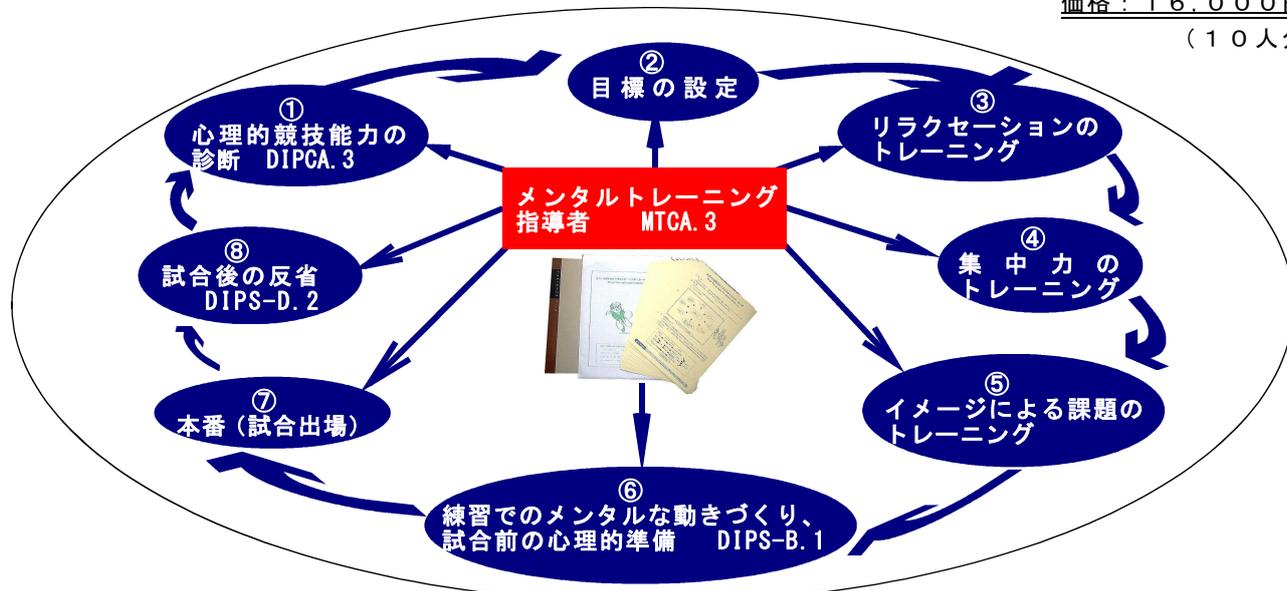
スポーツ選手のメンタルトレーニング・カード

Mental Training Cards for Athletes MTCA.3

スポーツ選手のメンタルトレーニング法を15枚のカードでわかりやすく解説します。指導者は、このカードを使用してリラクゼーション、集中力、イメージ能力のトレーニング法や目標設定、試合前の心理的コンディショニング、試合後の反省のしかたについて指導できます。

価格：16,000円

(10人分)



■メンタルトレーニングカード表紙 ～目的・内容の説明～

■メンタルトレーニングカード (1) ～心理的競技能力の診断～

－シーズン始め－ 課題：自分の心理面の長所・短所を理解する。

■メンタルトレーニングカード (2-1) ～年間目標の設定～

－シーズン始め－ 課題：年間目標とその達成方法をつくる。

■メンタルトレーニングカード (2-2) ～試合の目標設定～

－試合の1ヶ月前－ 課題：試合に出る時は、常に目標と達成方法をつくる。

■メンタルトレーニングカード (3) ～リラックス～

課題：からだと心のリラックスのしかたをおぼえる。

■メンタルトレーニングカード (4) ～集中力～

課題：注意を集中し、乱されない状態を持続する方法をおぼえる。

■メンタルトレーニングカード (5) ～自信を高める～

課題：自信に影響する要因とプレイに対する自信をチェックし、認識する。

■メンタルトレーニングカード (6-1) ～作戦イメージ1 (基礎)～

課題：イメージトレーニングをするための基礎的練習をする。

■メンタルトレーニングカード (6-2) ～作戦イメージ2 (実戦)～

－試合の1週間位前－ 課題：今度の試合の作戦を書き、イメージする。

■メンタルトレーニングカード (6-3) ～作戦イメージ3 (IPR練習)～

課題：室内でイメージを動きとしてリハーサルする。

■メンタルトレーニングカード (7-1) ～試合前の心理的コンディショニング～

－試合前1日～1ヶ月位前－ 課題：試合前の心理的コンディショニングができているかチェック。※試合前の心理状態診断検査DIPS-B.1 実施

■メンタルトレーニングカード (7-2) ～メンタルな動きづくり～

課題：心理的な能力を動きやプレイの中で発揮できるようにする。

■メンタルトレーニングカード (7-3) ～試合前日の心理的準備～

課題：試合に前日に心理的準備をじゅうぶんにする。

■メンタルトレーニングカード (8) ～本番 (試合)～

課題：試合前に最高の気持ちづくりを行い、満足のいく試合をする。

■メンタルトレーニングカード (9) ～試合後の反省～

－試合後－ 課題：試合後に、気持ちの面で問題はなかったかを反省する。

※試合後の心理状態診断検査 DIPS-D.1 実施

■メンタルトレーニングカード (10) ～ベストプレイを高める～

あなたの競技成績を高めるためには、メンタル面だけでなく技術、体力はもちろん、スポーツに必要な各条件を高める。

メンタルトレーニングは、上図のように8つのステップに分かれています。シーズン始めから、このステップにそってトレーニングを行います。

※メンタルトレーニングカードは全て書き込み式のため追加注文ができます。

TOYO PHYSICAL

株式会社 トーヨーフィジカル

〒810-0014 福岡市中央区平尾3-7-21 圓ビル TEL 092-522-2922 FAX 092-522-2933

http://www.toyophysical.co.jp

E-mail: tp@toyophysical.co.jp