

CASE STUDY 04

ミス後の連鎖を断ち切り、
入りの質を高めたMFの
成長プロセス



TARGET

大学サッカー強豪校
MF (U2→U3)



DURATION

12ヶ月間
(個別+グループ)



OBJECTIVE

パフォーマンス
再現性の向上

選手プロフィールと主な課題

対象選手背景情報の確認



TARGET PLAYER

選手A（匿名化）

ミッドフィルダー (MF)



所属

大学サッカー強豪校

Bチーム → トップチーム定着



学年推移

U2（2年生） → U3（3年生）

上級生としての自覚が求められる時期



経歴

アグア姫路FC → 就実高校

技術力には定評があるがメンタルに波がある



導入前の主な課題 (Key Issues)



ミス後の「負の連鎖」

一度のミスを引きずり、次のプレーでも消極的な判断をしてさらにミスを重ねる悪循環（グルグル思考）に陥りやすい。



恐怖心によるプレー萎縮

「ミスをしたらどうしよう」という恐怖（ビビリ）が先行し、本来の技術を発揮できず、安全なプレーに逃げてしまう傾向。

自己効力感の不安定さ

練習ではできるプレーが、大事な試合やプレッシャーのかかる場面になると自信がなくなり（2/5～1/5）、パフォーマンスが低下。



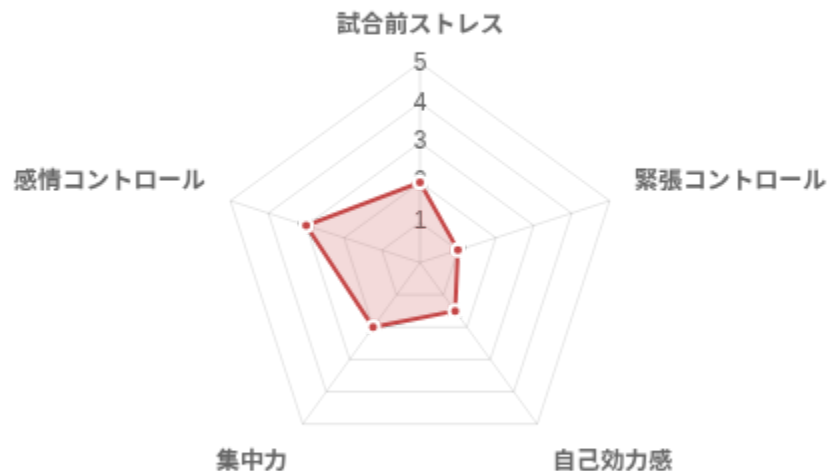
「入りの質」の低さ

試合や練習の立ち上がりには集中力が散漫になりがち。準備不足により、周囲が見えない状態でプレーを開始してしまう。

導入前の状態（Before） - 数値指標

メンタル状態の可視化と現状分析

Before Profile



※5段階自己評価（5: 非常に良い / 1: 非常に悪い）



メンタル状態のサマリー

「技術はあるが、ミス後の感情処理と自己肯定感が不安定な状態」

他者評価に過敏になり、本来の実力を発揮できない悪循環に陥っている。特に試合前とミス直後のリカバリーに課題が集中。

自己効力感

**1.5** / 5.0

大事な試合で自信喪失

緊張レベル

**4.0** / 5.0

過度な緊張（高いほど悪い）

集中力

**2.0** / 5.0

入りの質が低い

試合前ストレス

**2.0** / 5.0

不安が先行する状態

メンタルコーチングの設計

 セッション体制：個別 + グループ併用

5 MAJOR APPROACHES

01



成功体験の 感情記憶

EMOTIONAL MEMORY

過去の成功シーンでの感情を言語化・追体験するトレーニング。ミス直後でも「できる感覚」を瞬時に呼び起こす技術を習得。

02



モチベーション セルフ対話

SELF-TALK DESIGN

落ち込んだ時に自分にかける言葉を事前に設計。自己否定の連鎖（グルグル思考）を断ち切り、自己効力感を回復させる導線を作る。

03



試合前・練習前 ルーティン

ROUTINE BUILDING

「入りの質」を高めるための準備動作を固定化。不安が入り込む隙をなくし、自動的に集中モードへ切り替える仕組みを構築。

04



整える習慣 (生活基盤)

LIFE FOUNDATION

部屋の整理整頓、用具の準備、ボールタッチなど、生活と練習の基盤を整備。日常の規律がプレーの安定感に直結することを体感させる。

05



怪我期間の メンタル支援

INJURY SUPPORT

リハビリ期間を「メンタル強化の好機」と捉え直す目標再設計。焦りを成長実感に変え、復帰後のパフォーマンス向上につなげる。

1年後の変化（After） - 数値指標の変化

導入効果の定量的評価

After Profile

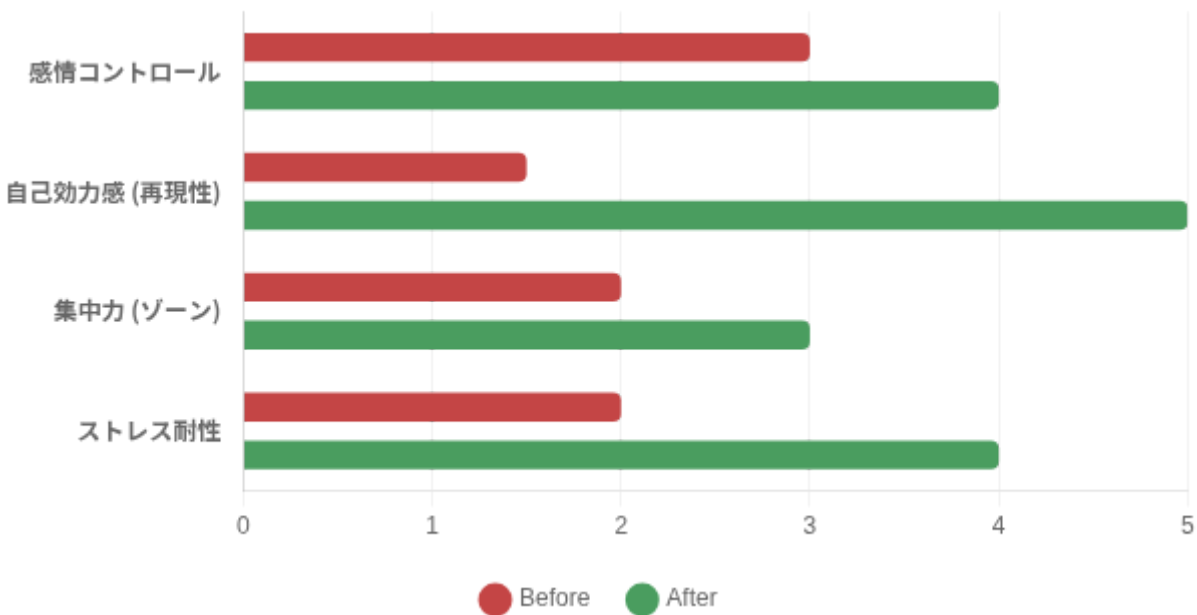
1年後



再現性
5.0 / 5

メンタル成長
5.0 / 5

Before / After 比較



感情コントロール

+1.0PT

Before → After
3.0 → 4.0

ミスの引きずりが激減

ゾーン体験

NEW

Before → After
- → 3.0

意図的な集中状態へ

具体的な成果と選手の声

行動変容の実感と定性評価

✓ 具体的な行動変化



感情想起による立て直し

成功時の感情を意図的に想起する技術を習得。ミス直後に落ち込んでも、自力で感情をリセットし、プレーを継続できるようになった。



準備とボールタッチの質向上

高強度練習前の準備ルーティンとボールタッチへの意識が激変。「何となく」入る時間が消え、常に高い集中状態で練習を開始。



「入りの質」向上と視野確保

試合開始直後から周囲が見えている状態でプレー可能に。ビビりによる判断遅れがなくなり、主導権を握る時間が大幅に増加。



怪我中のモチベーション維持

長期離脱中も「今できるメンタル強化」に集中。腐ることなく前向きに取り組み、復帰後すぐにパフォーマンスを発揮。



選手の声（受講後の振り返り）



“

以前は一度崩れると立て直せませんでしたが、**モチベーションの保ち方や感情のコントロール方法**を身につけることができました。



“

怪我をしてプレーできない期間も、**前向きに取り組めた**のはメンタルコーチングのおかげです。復帰への不安が自信に変わりました。



“

表面的なアドバイスではなく、**本質的な課題から具体的な解決策まで**徹底的に伴走してもらえたのが大きかったです。

指導者にとっての3つの示唆

本事例から得られるチーム強化へのヒント



01

ミス後の“感情処理力”は パフォーマンスに直結する

技術的なミスそのものよりも、その後の「引きずり（感情の停滞）」がパフォーマンス低下の主因となる。感情をリセットする技術の習得は、年間を通した安定感を生み出す。



02

成功体験の感情記憶は 自己効力感を回復させる

過去の成功イメージを単なる映像ではなく「感情」として保存・再生することで、不調時やプレッシャー下でも、自信（自己効力感）を即座に回復させるスイッチとなる。



03

怪我期間の支援が 復帰後の質を左右する

離脱期間を「停滞」ではなく「メンタル強化期間」と定義し直すことで、焦りを成長意欲へ転換。復帰直後からトップパフォーマンスを発揮するための準備が整う。



再現性のあるモデルケース

本事例は「行き詰まりを感じていた上級生がトップ定着へ成長した」プロセスであり、才能に依存しない再現性の高いアプローチです。Bチーム選手やスランプに陥った選手の再生モデルとして、他カテゴリーにも広く応用可能です。

まとめ・導入効果と次のステップ

本事例の総括と導入へのロードマップ

再現性のある成長モデルの確立



感情処理力 × 感情記憶 × ルーティン × 基盤習慣 の掛け合わせにより、「入りの質」とパフォーマンスの再現性が飛躍的に向上。才能に依存しない、学習可能なメンタルスキルセットです。

👍 導入による3つのメリット



個人の立て直し力向上

ミスや不調に引きずられず、試合中に自力で修正する力が身につき、監督の計算できる選手が増加します。



怪我期間も成長継続

離脱期間をメンタル強化に充てることで、復帰後のパフォーマンス低下を防ぎ、むしろ成長して戻る文化を作ります。



チーム全体の安定化

個々の感情コントロール力が上がることで、チーム全体の雰囲気安定し、大事な試合での勝負強さが向上します。

導入ステップ（標準モデル）

期間目安: 6～12ヶ月

01

現状診断

チーム・個人の課題抽出

02

体験セッション

メンタル講義とワーク

03

月次グループ学習

理論習得と共通言語化

04

個別支援

課題解決・目標管理

05

定期レビュー

成果確認と計画修正