

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。



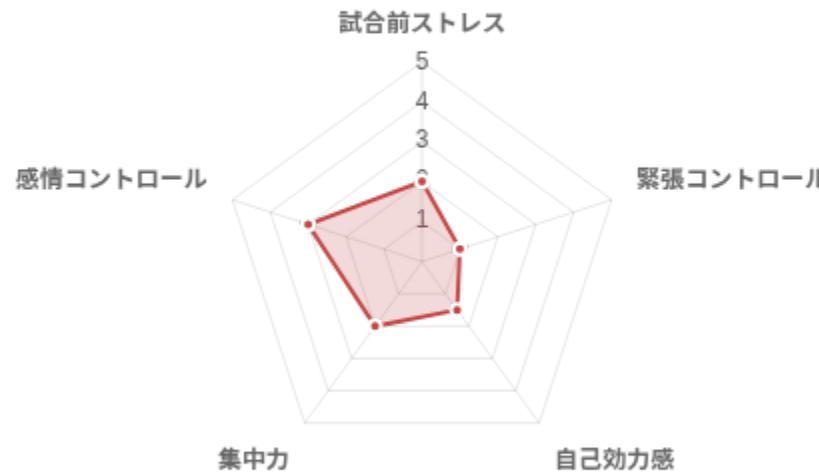
「入りの質」の低さ

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

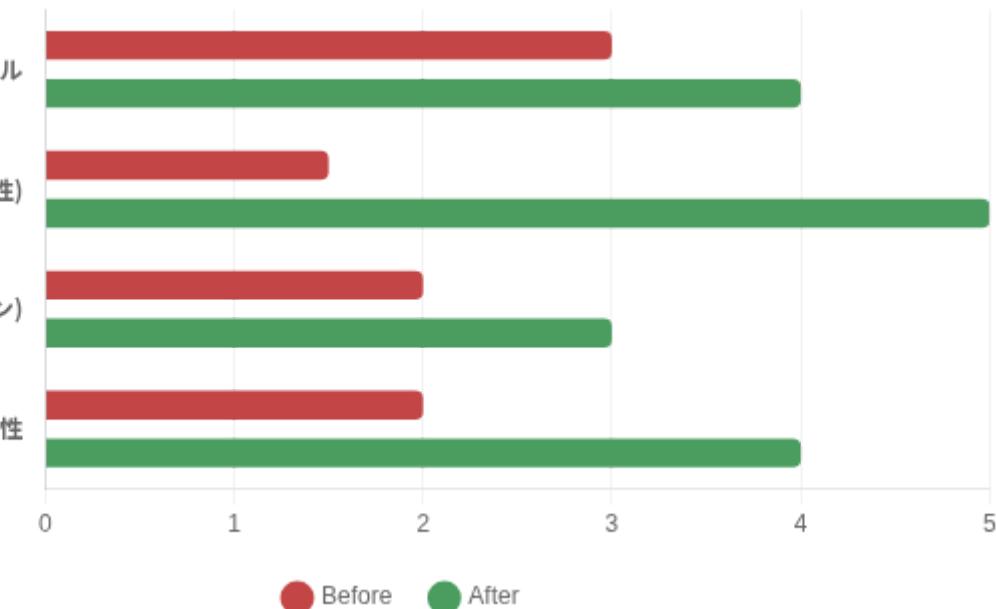
1年後



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

Before → After
3.0 → **4.0**

ミスの引きずりが激減

+1.0PT

ゾーン体験

Before → After
- → **3.0**

意図的な集中状態へ

NEW

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、自分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、年間を通して安定感を生み出す。



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、不調時やブレッシャー下でも、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りことで、チーム全体の雰囲気が安定し、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

理論習得と共に言語化

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