

セルフイメージが変わると、選手のプレーは1年でここまで変わる

～根性論ではなく「構造」でメンタルを書き換えるアプローチ～

セルフイメージの書き換え：Before → After



書き換えの方法（筑波モデル：3層構造アプローチ）



結果として現れた行動変化



導入成果（数値・事実）

継続希望率 約80%	変化実感率 100%	成果事例 Bチーム→トップ昇格	対象 U1~U3の4事例
---------------	---------------	--------------------	-----------------

指導現場へのメッセージ

メンタルは「根性」ではなく、正しい理論と習慣の「設計」で伸びるスキルです。
技術練習の前に、その土台となるセルフイメージと感情の安定性を整えることで、選手の成長曲線は大きく変わります。