

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）

 【1層】個別セッション 月1回、価値観・動機・感情を言語化し、内面のモヤモヤを構造化して整理する。	 【2層】グループ学習 月1回、メンタル理論の学習と体験共有により、他者視点を取り入れ客観性を養う。	 【3層】日常の整える習慣 呼吸・用具・環境整備など、「行動」から心を整えるルーティンを毎日実践。
--	--	---

🏆 結果として現れた行動変化

 ミス後の切り替えが高速化 引きずる時間が激減し、即座に次のプレーへ	 試合前ルーティンの完全定着 準備動作が決まることで、自動的に集中状態へ
 練習の質（入りの質）が安定 開始直後からトップギアで取り組めるように	 集中が45分以上持続 瞬間的な集中ではなく、継続的な集中へ進化
 不調時でもパフォーマンス維持 「最低限」の基準が上がり、大崩れしなくなる	 自分の状態を言語化できる 「なんとなく不安」が消え、対策を打てる状態へ

📊 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。