

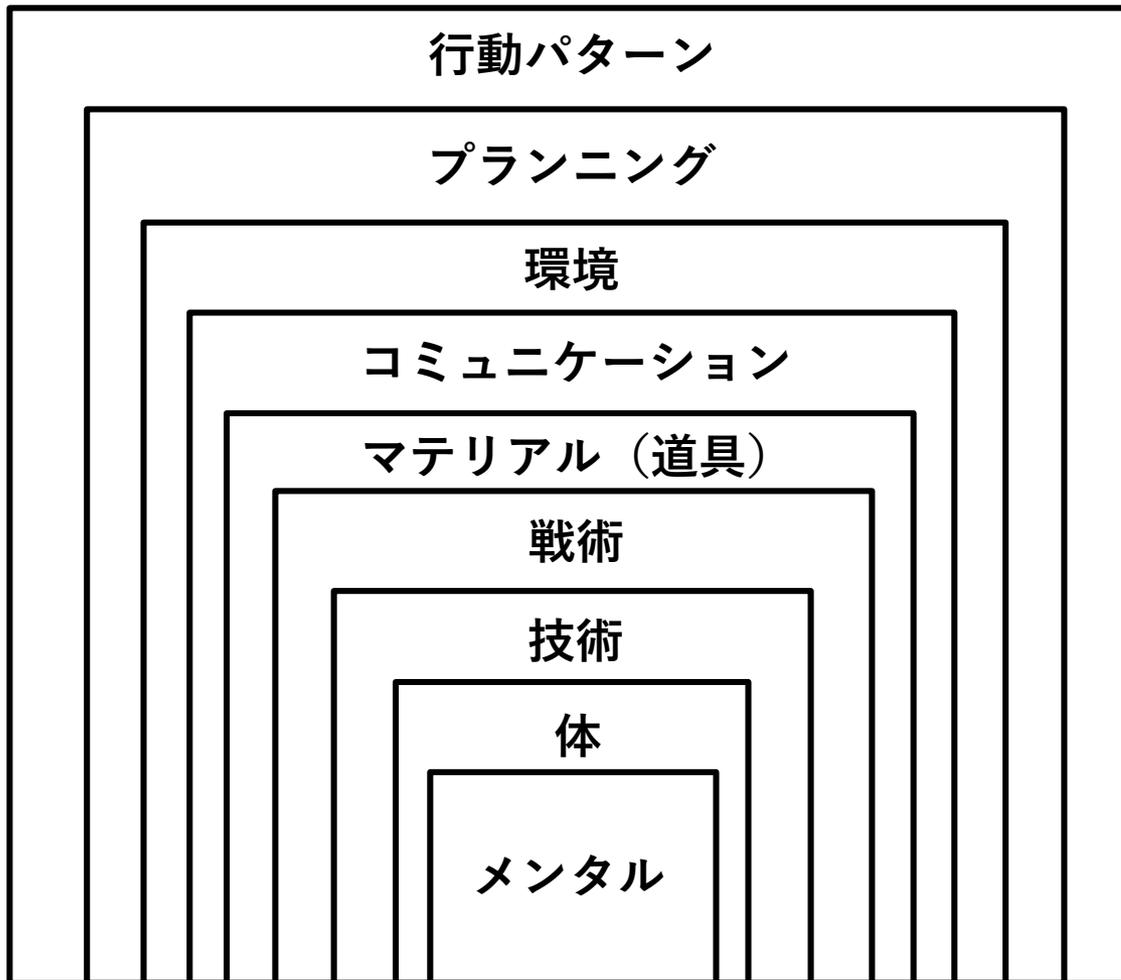
シンプルだけど最も効果的な

4つの問いかけ

- ① 今何が起きている？
- ② 本当はどうなりたい？
- ③ そのために何ができる？
- ④ +1点のためのチャレンジをするとしたら？

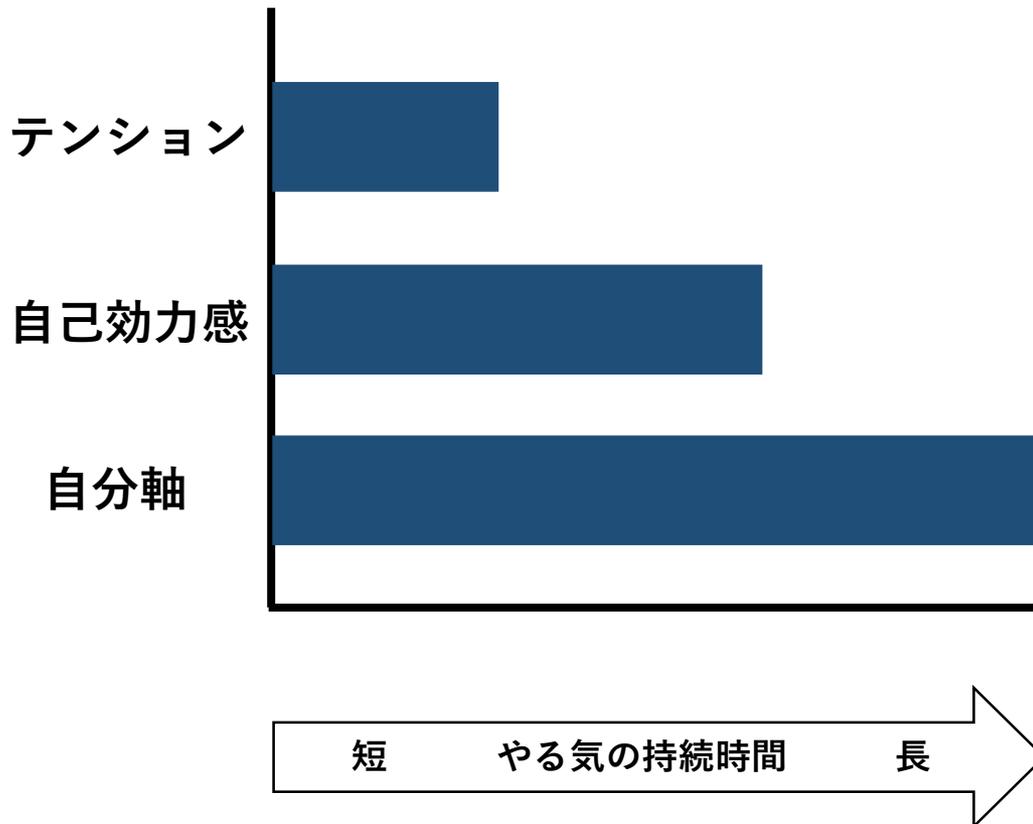
一流選手が意識している

成長のための9つの要素



やる気を思い通りにコントロールする方法

3つの要素を高める



■3つの要素にアプローチして、やる気を高めることができる。

- ①テンション「一時的な感情・気分」
 - ・お気に入りの練習着を身に着ける
 - ・後輩とスモールトークをしてから練習に取り組む etc...
- ②自己効力感「なんかできそうという感覚」
 - ・過去の成功体験を振り返る
 - ・他者の成功体験を聴く、観る
- ③自分軸「価値観や人生観」
 - ・なぜ、この競技をやっているのか？
 - ・この競技のどんなところが好きなのか？
 - ・人生全体の中での競技の位置づけ
 - ・競技をやっていく中で大切にしたいこと

モチベーション

臨床心理士・公認心理師による

アスリート相談室

