

メンタルトレーニングの成果 その一

2004年2月6日(金)

小学生のバドミントン選手が、大会で優勝した。

お父さんからは、メンタル面で少し弱いところがあるとのことで、何かメンタル的にバランスの取れる方法はありませんか？という相談をうけていた。

はじめは膝の痛みで来院されていたが、現在では痛みもなくなり、バランス維持のためのメンテナンスで定期的に治療に来ていただき、試合のためのメンタルトレーニングも心のリハビリとしてプラスしていた。

そして、試合後の来院で「お蔭様で試合では安定してプレーできていたようです。」との報告をいただいた。

その大会ではライバルとの対戦が事前にわかっていたので、接戦になったときやリードされたとき、ラケットが足に当たったとき、ラケットが壊れたとき、などあらゆる最悪のシナリオを想定して、その環境の適応できるイメージを検査し、心と身体のバランスが保たれる考えを検出し、心のリハビリ訓練をしてもらっていた。

この方法や受験生や資格試験を受ける前にも有効な方法である。

次回につづく