



メンタルトレーニングについて —ポリシーと講習内容のご紹介—

2017年2月27日
公益財団法人日本学生航空連盟
井上善雄

映画『ハドソン川の奇跡』から



- ✓ 学び続ける、過ちからも学べ
 - 『技』
- ✓ 常に操縦することを忘れるな
 - 『体』
- ✓ 笑顔でいろ
 - 『心』

メンタルにかかわる事柄



- 本人の意識
 - 生来の特質
 - 自己研鑽による強化
- 環境の影響
 - 教育
 - ✓ 学校教育
 - ✓ 部活動の中での指導
 - ✓ 学連の指導
 - 同僚
 - 身内(特に両親)
- 今回の学生向け講習の取組み
 - メンタルの及ぼす効果
 - 人間の能力の限界と開発
 - ヒューマン・ファクター
 - 脅威の検討と分析

3

All Rights Reserved, Copyright © 2016 Y.INOUE

教育者としての準備



- 自分の立場を確認
 - 組織目標の確認
 - ✓ 所属学校、所属クラブ、支援組織(OB会など)
 - ✓ 組織内でブレないために
 - 役割の確認
 - ✓ コーチ陣の中での自分の役割(現在、未来)
 - ✓ 学生の指導方針、指導要領、シラバスなど
- 年間活動の確認
 - 合宿計画
 - 合宿以外での活動支援計画
 - 自分の分担確認(何がどの程度できるか?)
- 学生の目標確認
 - 学年ごとの年間計画(組織)
 - 合宿ごとの目標確認(組織、個人)
 - フライトごとの目標確認(個人)

4

All Rights Reserved, Copyright © 2016 Y.INOUE

コーチの心構え（近代的教育）



- 個性の尊重
 - ▶ 成長速度はひとりひとり違う
 - ✓ 晩成型 ←じっくり様子を見てあげる
 - ✓ 急成長型 ←天狗にならないように
- 学生の自主性を尊重
 - ▶ まず聞く
 - ▶ 学生主体の行動をじっくり見守る
 - ✓ アドバイスにとどめる
- データに基づく学生の評価
 - ▶ 本人に記録を残させる
 - ▶ 目標設定とその実施確認

- 根性論からの脱却

5

All Rights Reserved, Copyright © 2016 Y.INOUE

コーチとしての心構え（学生の自主性向上のために）



- 日常生活での学生の行動観察
 - ▶ 会話のトーンに注意(普段通り、元気がない、気が散っているなど)
- 飛行訓練 ⇒本人の気付きを支援すべし
 - ▶ ブリーフィングは簡潔に
 - ✓ 注目点は1度に3つまで
 - ▶ デブリーフィングではまず本人の記憶を呼び覚ます
 - ✓ 飛行前の確認事項と対応させる
 - ▶ 記録を残させる
- 評価の与え方 ⇒やる気を出させる
 - ▶ 褒める時はみんなの前で
 - ▶ 叱る時は本人だけに
 - ✓ 内容的に共有したい事象ならば、その日の反省会の時にケーススタディ(匿名で)

6

All Rights Reserved, Copyright © 2016 Y.INOUE

強い選手の育成



- 三位一体
 - 知識
 - 技
 - 心身
- ストレスに強くなるために<ヒント>
 - リラクゼーション
 - ✓ 知識・技を最大限に引き出す「心身」の状態
 - 姿勢
 - ✓ 前向きな気持ちは正しい姿勢から
 - 呼吸
 - ✓ 丹田呼吸法で落ち着いた行動
 - 音楽
 - ✓ 1/fゆらぎによるリラックス
 - レジリエンスの強化
 - ✓ 平常心の確保<詳細は次ページ>

7

All Rights Reserved, Copyright © 2016 Y.INOUE

ストレスに強くなるには（心の状態）



- レジリエンスとは
 - 外力による歪みを跳ね返す力
 - 不利な状況に直面しても正常な平衡状態を維持することができる能力
- 高いレジリエンスを獲得するには
 - 「自尊感情」 ⇒ 確固たる自信
 - 「安定した愛着」 ⇒ 飛ぶのが楽しい
 - 「ユーモアのセンス」 ⇒
 - 「楽観主義」 ⇒ めげない強さ
 - 「支持的な人がそばにいてくれること」 ⇒ いざという時のよりどころ

参照:「レジリエンス」ウィキペディア

8

All Rights Reserved, Copyright © 2016 Y.INOUE

取組み（1）自分の特性を見る



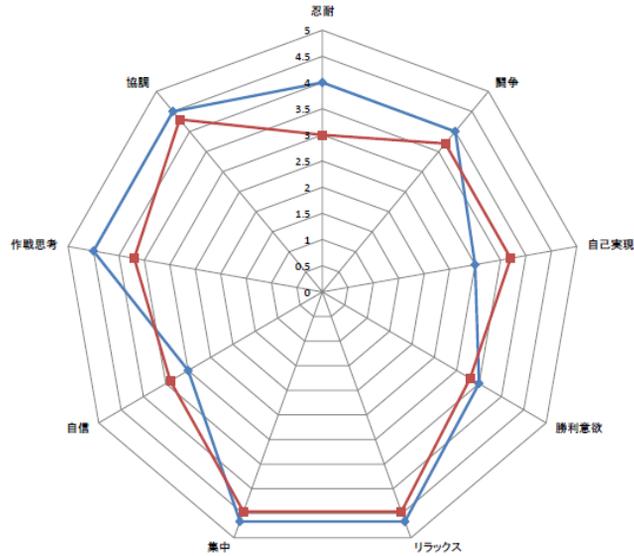
● 事前調査

➤ 9つの指標

- ✓ 忍耐度
- ✓ 闘争心
- ✓ 自己実現意欲
- ✓ 勝利意欲
- ✓ リラックス度
- ✓ 集中度
- ✓ 自信
- ✓ 思考度
- ✓ 協調度

➤ チームの平均

- ✓ 個人データと比較



参考資料:「試合前の心理状態診断検査、TOYO PHISICAL

9

All Rights Reserved, Copyright © 2016 Y.INOUE

取組み（2）日々の自分を見直す



● 競技日ごと

➤ 20のチェック項目

- ✓ 飛行前点検(5)
 - ✓ 安全確認(4)
 - ✓ 心構え(4)
 - ✓ 飛行の状況(4)
 - ✓ 飛行に関する反省(3)
- フライト終了後に振り返り
- 全日程を通して振り返る
- ✓ 日々の向上をねらう

分類	チェック内容	Yes
飛行前	気象への配慮は十分できた	
	ノータム・トラフィックなどの当日の情報は頭に入った	
	余裕をもって飛行の準備を行うことができた	
安全確認	飛行前にチームメンバーから励ましの声をかけてもらった	
	飛行の前に全体プランを立てることができた	
	高度、速度に関するルールは十分に守って飛べた	
心構え	フライト中に他機警戒を十分に行うことができた	
	競技会のルールを守って飛べた	
	飛行中に「ヒヤリ」とすることはなかった	
飛行状況	当初の役割を意識して飛べた	
	タスク達成への意欲を持ち続けて飛べた	
	フライト全体を通して、心地よい緊張感を持って飛べた	
反省	難しい条件でもあきらめずに挑戦できた	
	飛行前点検をしっかりとやった	
	曳航時に無理に高度を取ろうとはしなかった	
総計	サーマル旋回は思い通りにできていた	
	チェックポイント通過後は普段通りのフライトだった	
	上記項目での問題点は改善可能である（または問題なし）	
総計	飛行中のリスク・ハザードは想定通りであった	
	想定外の事象に適切に対応できた（想定外は無かった）	

10

All Rights Reserved, Copyright © 2016 Y.INOUE