

令和8年6月28日

東京都高等学校・中等教育学校  
女子バスケットボール部顧問各位

東京都高等学校体育連盟  
バスケットボール女子専門部  
総務委員会

## アンガーマネジメント講習会の実施について

時下、益々ご清栄のこととご推察申し上げます。日頃より本連盟の運営に対し、ご理解いただきましてありがとうございます。

さて、今年度は下記の通りに技術講習会後にアンガーマネジメント講習会を実施いたします。

### 記

1. 目的 東京都高体連バスケットボール女子専門部での部活動体罰防止
2. 対象 本連盟加盟校女子バスケットボール部指導者
3. 日時 令和8年7月12日(日)※10時～16時まで技術講習会を実施(別紙)  
アンガーマネジメント講習会 16時15分～17時15分  
講師 日本大学 松戸歯学部 助教 菅野慎太郎先生

### 「スポーツメンタルトレーニング」

※技術講習会後に実施いたします。

4. 場所 東京都都立豊島高等学校 視聴覚室
5. 申し込み アンガーマネジメントのみの申し込みは特に必要ありません。  
技術講習会の後に本講習会は開催します。  
技術講習会と合わせてぜひご参加ください。

# 東京都高体連バスケットボール女子専門部 指導者講習会

## 【メンタルトレーニングの実践：リラクゼーション技法の体験】

### ●選手のパフォーマンスを狂わす心の問題

強い選手、弱い選手、ジュニア選手、オリンピック選手、初級の選手、どんな選手もスポーツ競技を行っているときに心の問題に悩んでいます（図1）。また、指導者自身も悩むことがあるかもしれません。心の乱れは、いろいろなところに影響します。選手の場合、心の未熟から「試合前にドキドキして思い通りにプレーできなかった」というように、大切な試合なのに心を乱してしまって実力を発揮できなかったこともあるでしょう。また、指導者の方においても、心の乱れによって、練習中や試合中での指示や判断が適切にできなくなるといった影響があるかもしれません。



図1.選手のパフォーマンスを狂わす心の問題

### ●スポーツメンタルトレーニングとは

スポーツメンタルトレーニング（sport mental training : SMT）は、心理的スキルトレーニングとも言われています。SMTはスポーツ選手などのスポーツ活動を行う人が、競技力向上や実力発揮のために必要な心理的スキルを習得するためのトレーニングです。スキル（技能）なので、普段の練習と同じように、トレーニングを重ねることで、スキルを向上させることができます。

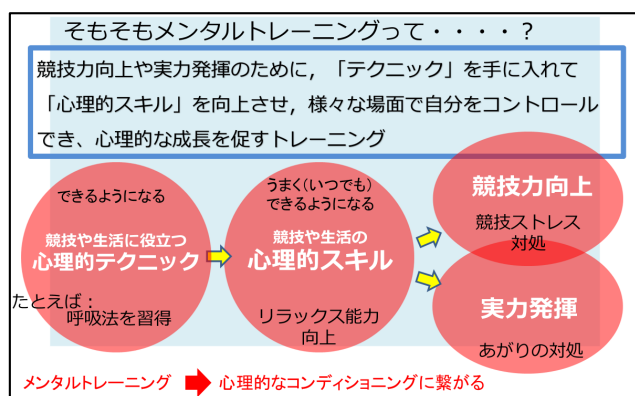
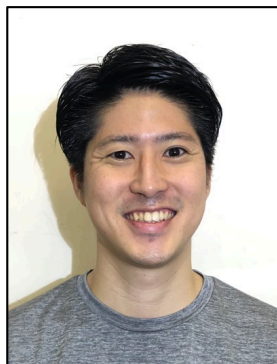


図2.スポーツメンタルトレーニングとは

今回の講習では、選手が過緊張状態を抑えるための心理的スキル、また指導者自身のストレスマネジメントの一つとして、【リラクゼーション技法】についてレクチャーおよび体験をしてみたいと思います。



### 担当講師：菅野慎太郎（かのしんたろう）

- 【現職】 日本大学松戸歯学部 助教
- 【学位】 学士（体育学）、修士（教育学）
- 【分野】 スポーツ心理学
- 【資格】 日本スポーツ心理学会公認 メンタルトレーニング指導士
- 【学歴】 日本大学 文理学部 体育学科 卒業  
日本大学大学院 文学研究科 教育学専攻（体育学コース）修了