

アスリートのみなさん、コーチングを活用してパフォーマンスの更なる向上を目指しませんか？

オリンピックでは、様々な競技のアスリートから沢山の勇気や感動をもらった方が大勢いるでしょう。私もその一人で、何度も元気をもらいました。ミラノ・コルティナ2026でも多くのアスリートの活躍に喜びとパワーをもらいました。

多くのオリンピックは、日頃からそれぞれに大切な何かを犠牲にして、心と技術を磨き、万全の準備をして、本番に臨まれたことでしょう。メダルに辿り着いた選手、自己ベストを出した選手、残念ながら本来の力を発揮できなかった選手、結果は様々だったでしょうが、大きな目標に挑む姿は、私たちに元気と勇気をもたらしました。その陰で、アスリートがオリンピックで100%あるいは120%の力を発揮するために、技術指導者に加えて、メンタルコーチもアスリートを支えていることを皆さんはご存知ですか？

オリンピックのみならず、様々な大会や競技会で本来の力を発揮するためにはどうすればいいか、悩んでいるアスリートはプロ/アマを問わず多いでしょう。チャレンジするのはアスリート自身ですが、どのような心構えで準備を進めたらいいか等をサポートするメンタルコーチがいることで、目標達成の確率を確実に高めることができます。特に、自分1人だけでモチベーションを高めることは簡単なことではありません。

あなたも、メンタルコーチのサポートを受けて、より高い目標を設定して、より早い目標の達成を目指してみませんか？



アスリートへのコーチング

レベル向上のためにどのように自分と向き合えばよいか、どうしたら高いモチベーションを維持できるか等の悩みを抱えているアスリートに対して、セッションを通して、ヒントを見つけられるようサポートします。

アスリートと技術指導者の間のコミュニケーションサポート

アスリートと技術指導者の間の信頼関係を高めると同時に、アスリートのモチベーションを高めるために、2人の会話や対応等の改善及び向上をサポートします。

技術指導者へのコーチング (コーチオブコーチ)

アスリートの期待にどのように応えたらいいか、アスリートへの接し方等の悩みを抱えている技術指導者に対して、セッションを通してヒントを見つけられるようサポートします。

【コーチ紹介】 清水 俊宏



<保有資格>

- スポーツコミュニケーションアドバイザー&コーチ(SCAC)
- 銀座コーチングスクール(GCS)認定プロフェッショナルコーチ

【連絡先】

株式会社アース コーチ 清水 俊宏

電話：080-6679-0594 E-mail：t.shimizu@apasnets.com

Apas



メンタル講座「本番で力を発揮するために」 を受講してみませんか？

2023年度から都立高校の保健体育の授業や部活動においてメンタル講座を提供しています。2025年度は「本番で力を発揮するために」というテーマで、スポーツの現場でアスリートに対して行われるメンタルサポートの一端を紹介しています。様々な競技に挑戦している高校生が目標達成に向けてチャレンジする際の準備や心構えのヒントになればと思って取り組んでいます。とても熱心に聞いてもらっています。

望ましい目標設定の方法、高いモチベーションで日々の練習に取り組むためにはどうすればいいか、本番間近に不安や緊張を感じたらどうすればいいか、プロアマ問わず様々な競技やチャレンジで共通するメンタルサポートの内容を紹介します。特に、レースや大会で成果を挙げたい、記録を伸ばしたい等のチャレンジを考えている方には、参考になる点が多いので、ぜひ聞いていただきたいと思います。

また、アスリートに対する望ましい声のかけ方のヒントも数多く含まれるので、技術指導者や家族の方にも聞いていただきたい内容になっています。

受講してみたい方は、下記までお問合せください。

なお、講座で紹介する内容は、実際にアスリートに対して行われる方法ですが、日常生活やビジネスにおいても活用できますので、アスリート以外の方にも役立つものになっています。興味のある方はぜひ聞いてください。

本番で力を発揮するために

株式会社アープス
コミュニケーションコンサルタント／コーチ
清水 俊宏



目次

- 1 目標を設定しよう
- 2 学習スタイルを把握しよう
- 3 モチベーションを高めるために
- 4 本番で力を発揮するために



【連絡先】



株式会社アープス コーチ 清水 俊宏
電話：080-6679-0594
E-mail：t.shimizu@apasnets.com

スポーツコミュニケーション
アドバイザー＆コーチ(SCAC)

