

# ☆☆☆『自分のセルフイメージを知る』

日付: 年 月 日

## 理想のセルフイメージを知る

①あなたは1～2年以内に今どんなレベルの選手になりたいと思っていますか？書き出してみましょう。  
例) 全国ベスト4に入る、全国優勝、全国で3割打つ、日本選手権で優勝できる、プロ野球で防御率〇・10勝以上、J1の主力でプレーできる、A1級選手になる、チームでレギュラーになる、日本ランカーになる、世界でトップ〇に入る、日本代表に選出される

答え:

②あなたの理想のセルフイメージはこうです。次のように書き出してみましょう。  
私は(1の答え)レベルが自分らしい。私は(1の答え)レベルのアスリートである。  
例) 私は全国ベスト4レベルが自分らしい、私は全国ベスト4レベルのアスリートである。  
あなたの理想のセルフイメージ:

## 現状のセルフイメージを知る

③あなたは今、自分のことをどのレベルの選手だと評価していますか？  
心の底で思っている本音レベルでの自分への評価を言葉にしてみましょう。これは強がりでも願望でもなく本音での自分への評価です。書き出してみましょう。  
例) 私は全国ベスト16レベルが自分らしい、私は全国ベスト16レベルのアスリートである。  
あなたの現状のセルフイメージ:

## 現状のセルフイメージがあなたに与える影響

現状のセルフイメージはあなたの現状の環境・行動・能力・結果にどんな影響を与えているでしょうか？

- 環境〈練習環境、自主トレ環境、自宅環境、人間関係(先輩・後輩・トレーナー・交友関係)〉
- 行動〈練習前の準備、練習中の質・量、練習後のケアや食事、プライベートでの行動〉
- 能力〈競技のスキル、フィジカル、競技知識、メンタル〉
- 結果〈1年前～現在に出ている結果〉

# ☆☆☆『自分のセルフイメージを知る』

日付: 年 月 日

## 理想のセルフイメージ

あなたの理想のセルフイメージ:



## 理想のセルフイメージがあなたに与えるプラスの影響

理想のセルフイメージはあなたの環境・行動・能力・ビリーフ・結果にどんな影響を与えるでしょうか？

- 環境〈練習環境、自主トレ環境、自宅環境、人間関係(先輩・後輩・トレーナー・交友関係)〉
- 行動〈練習前の準備、練習中の質・量、練習後のケアや食事、プレイベートでの行動〉
- 能力〈競技のスキル、フィジカル、競技知識、メンタル〉
- ビリーフ〈考え方・思い込み〉 ※～な試合で勝てる自信がある、～レベルで通用すると思っている
- 結果〈出している結果〉