

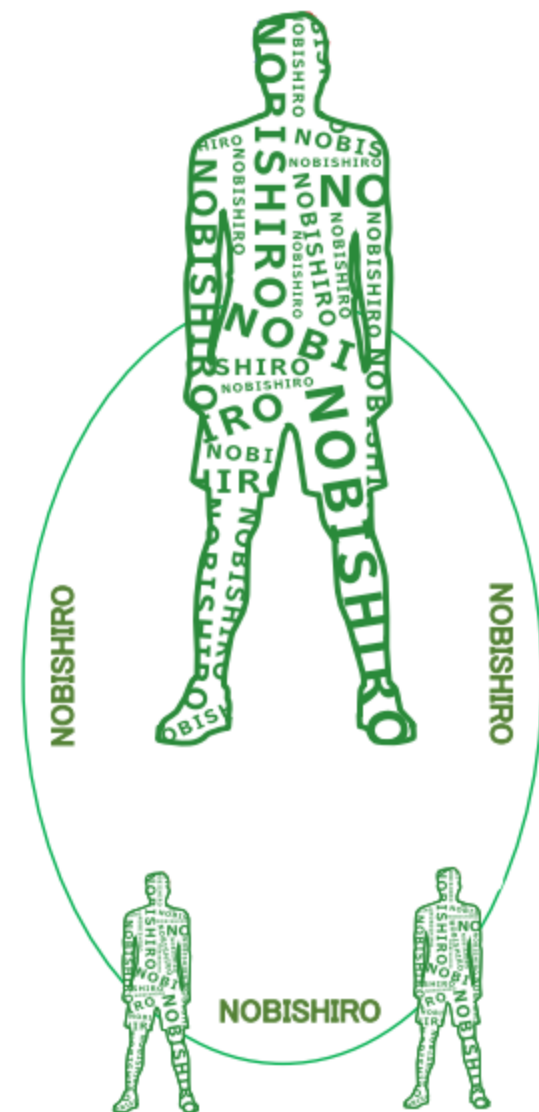
～ 選手が自ら動き出す ～  
主体性と結果をつなげる  
スポーツメンタルコーチング

メンタルと  
コミュニケーションにこそ  
最大の伸びしろがある

一般社団法人 フィールド・フロー

柘植陽一郎  
Yoichiro Tsuge

Mental



Communication

## ビジョン

世界中の人々がスポーツを通じて、  
お互いにリスペクトしあえる関係を築き、  
個性を発揮しあえる世の中を創る。

## ミッション

ひとり一人の可能性を信じ、人生全体を応援し、  
成長と結果を同時に実現するチーム創りに貢献します。

# ご紹介したいこと

コミュニケーション（コーチング）  
を通じて

- ・選手のパフォーマンスアップ
- ・選手の人生の質向上
- ・コーチ/スタッフの  
パフォーマンスアップ
- ・チームの力の最大化  
など

を支援する方法

セルフコーチングを通じて

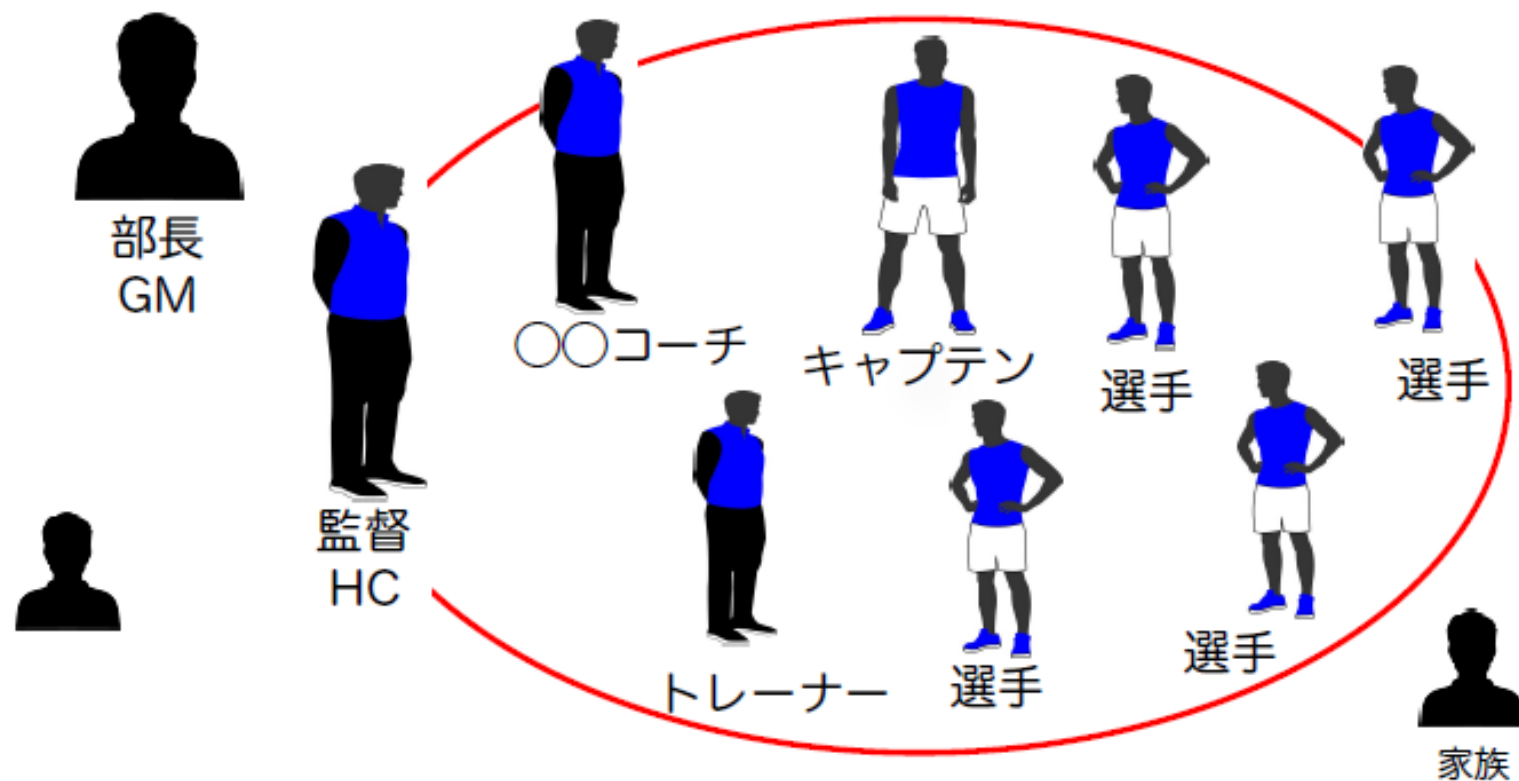
- ・頭を整理する/心を整える
- ・クリエイティビティを引き出す
- ・モチベーションをマネジメントする
- ・競技力を高める
- ・本番での実力発揮力を高める
- ・チームメンバーとして  
シナジーを起こす  
など

を実現する方法



# スポーツメンタルコーチング

かづくで森を動かそうとしない  
→木が動きだす関わりかたとは？



# 選手とのコミュニケーション

「3つのスキル」  
と  
「スキルよりも大切な4つのこと」

