

令和7年度板橋区スポーツセミナー（第3講座）

講演テーマ：「日常で活かせるスポーツメンタル」

【講師プロフィール】

木村 好珠（きむら このみ）

精神科医 産業医 スポーツメンタルアドバイザー

東邦大学医学部卒業。大学在学中に準ミス日本に輝いたことをきっかけに、タレント業と平行しながら医師免許を取得。現在は、精神科医としてクリニックに勤務する傍ら、産業医として多くの企業の健康づくりに携わる。また、メンタルアドバイザーなどのスポーツメンタルにも携わり、多方面で活躍している。



【講演内容】

ここ一番という大舞台。大きな重圧がかかる中で、アスリートが全力を出し切り、結果を残す姿は感動を呼び起こします。そんな素晴らしい光景は、日夜向上に励んできた“技術”や“体力”があってこそ成し遂げられるものですが、必ずしもそれだけで快心のパフォーマンスが出せるわけではありません。“心技体”と言われるように、メンタルも結果に大きく影響するものです。アスリートは技術と体力と同じように、「スポーツメンタル」も身につけておくことが望まれます。

そんな「スポーツメンタル」ですが、アスリートが力を発揮することに役立つばかりではありません。日常生活を送るうえでも役に立つものです。どんな大事な場面でも、きちんと実力を出せる人、たとえば、大事なプレゼンテーションを堂々とやりきる人——そんな人が誰でも1人や2人は思い浮かぶと思いますが、そういう人たちはスポーツメンタルで重視されることが自然と身についているから力を出せるのです。

大事な場面でも緊張せずに、いつも通りの力を出せたらいいですね。

でも「自分には無理。メンタルが弱いから……」と諦めてしまっている人も少なくないと思います。

意識すれば、メンタルは変えていけるもの。そのための方法を、飾らない言葉でお話します。