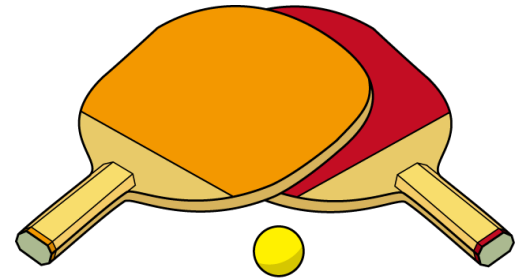
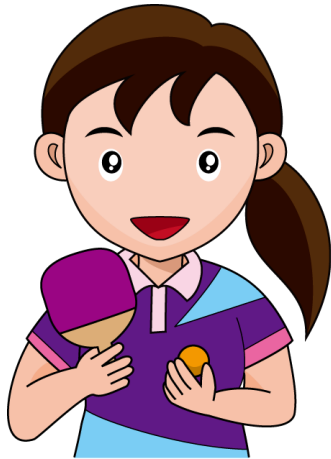


祝玉名市卓球協会50周年記念 講演会

2019.12.21 玉名温泉 ホテルしらさぎ

世界の選手より学ぶ メンタル力



日体協（スポ庁）公認スポーツドクター
元日本卓球協会スポーツ医科学委員長
ナショナルチームドクター
森 照明（社会医療法人 敬和会相談役）





玉名市卓球協会 設立 昭和44年
初代会長 (1969~2006) 三村孝一
二代目会長(2006~2017) 松本祐一
三代目会長(2017~) 上田正之



2006 (平成18年) .2.19 ご逝去 熊本県医師会副会長
63年1300人の死傷者を出した大牟田市の三井三池鉱炭じん爆発事故後、
一酸化炭素中毒の後遺症患者の治療に医師団代表として取り組む

九州山口医師卓球連盟二代目会長
全日本医師卓球大会理事
ジャパンメディカル卓球連盟理事など

第14回玉名市**三村杯卓球大会**(中・高校の部) 九州ベテラン親善卓球大会
後援 九州卓球連盟・熊本県卓球協会・玉名市教育委員会・
玉名市体育協会 熊本日日新聞社





森 照明 略歴

昭和45年 3月 東北大学医学部卒業 脳神経外科入局
昭和57年 4月 大分医科大学 助教授 脳神経外科
平成13年 4月 国立療養所 西別府病院院長
平成21年 10月 財団法人 湯布院厚生年金病院院長
平成25年 7月 社会医療法人敬和会大分岡病院長⇒統括院長⇒相談役

役員など

- (財) 日本医療メディエーター協会九州支部理事
認定医療メディエーター
- (一社) 大分県医師会医事紛争処理委員会委員
- 大分地方裁判所 専門委員
- 医療コンフリクトダイバシティ学会会長
- (財) 日本教育推進財団認定コミュニケーショントレーナー
- (公財) 日本生産性本部認定ダイバシティアドバイザー
- (一社) 日本ヘルスケアダイバシティ学会副理事長
- (一社) 九州先端リハケアクラスター推進機構理事長
- (一財) ダイバシティクラスター機構理事長
- PHPビジネスコーチ
- (公社) 大分県老人保健施設協会理事
- (一社) 大分県スポーツ学会顧問 (前理事長)
- 歩行リハビリテーション研究会代表世話人
- 医療ロボットダイバシティ・HAL研究会代表
- スポーツダイバシティ医科歯科研究会会長
- 日本脳神経外科学会評議員・専門医
- 日本医療マネジメント学会評議員
- 日本臨床スポーツ医学会名誉会員・元理事
- 元日本卓球協会スポーツ医科学委員長
ナショナルチームドクター
スポーツ庁 (日体協) 認定スポーツドクター
認定スポーツ指導者

森照明スポーツ活動の一部紹介

2003年パリ 世界卓球



ロンドンオリンピック女子卓球 銀メダル 祝賀会



新体操NTキャプテン サポート



2005年世界卓球

2007年2008年大分県空手国体団体優勝 2連覇



2009年世界卓球

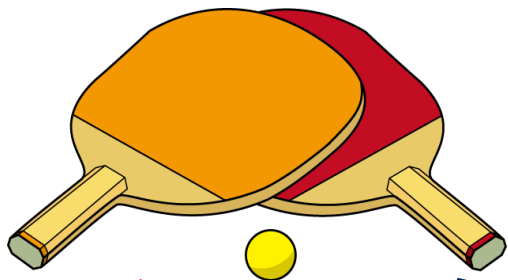
2009年世界ジュニア女子空手個人優勝

2003~2009年日本卓球協会 スポーツ医科学委員会



- ①動作分析 (東大 小嶋教授)
- ②ゲーム分析 (静岡大 吉田助教授)
- ③心理分析 (奈良教育大 岡澤教授)
- ④スポーツビジョン (愛知工大 石垣教授)
- ⑤スポーツ栄養学 (高崎健康福祉大 木村)
- ⑥メディカルチェック・体力測定
- ⑦科学情報部門 ;
接着剤・ラバーのスピードカ学





心・技・体・知の充実

○心：強靱な心 プラス思考

皆を思いやる心

○技：技術、コミュニケーション技術

○体：体力

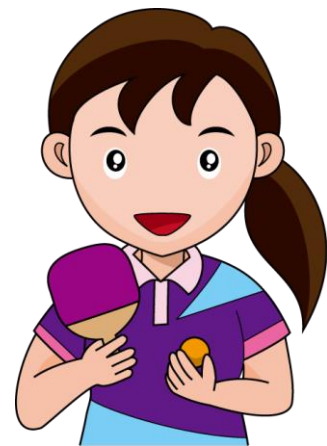
○知：知識、知力、戦略



1.動機付け 2.目標設定 3.支える体制

メンタルトレーニングの方法

- 1 アセスメント・自己分析
- 2 目標設定
- 3 リラクゼーション技法
- 4 イメージトレーニング
- 5 暗示技法
- 6 認知技法



今日から実行！！

- 1. 特別な試合はない
- 2. ルーチン・パターン化
- 3. プラス思考
- 4. セルフトーク

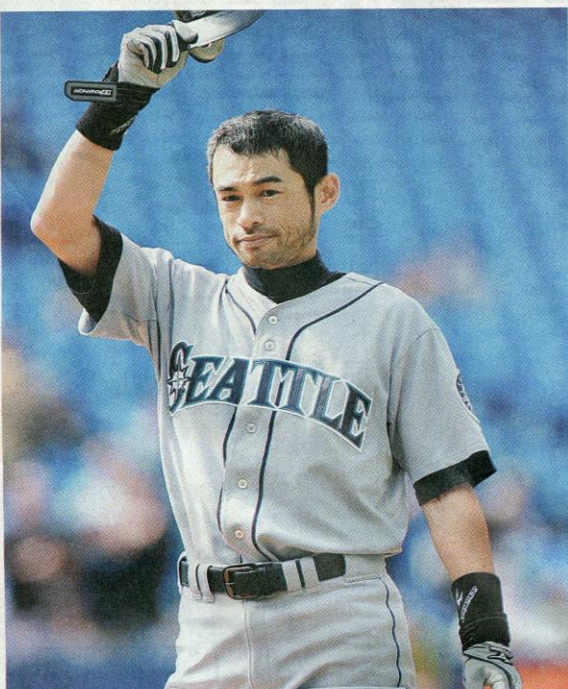


10年連続 200安打

チロー

達成回数も最々

【フロント共同】小西廉三(三)米大リーグ、マリナーズのイチロー(外野手36)本名鈴木ロジャース・セントーで行われたフルシーズン戦で、大リーグにデビューした2001年安打を達成した。自らが昨年、成し遂げた9年連続の大リーグ記録を更新し、達成回数で最多記録「10」に並んだ。ア・リーグ最多記録のタイ・カッパ(タイガースなど)の9度は



ルーティーン



ラグビー日本代表
五郎丸
AYUMI MIYAGI
歩
~桜のエンブレムを胸に~

限
予

ベーフルースをこえた!

リラクゼーション

- 何をしていても良い。音楽、瞑想
- なりふり構うな
- 他人を気にするな
- 自分のすべてが出せれば良い
- パターンを作る



世界の選手 に学ぶ





実践 スポーツ栄養学

スポーツ選手に必要な6つのお皿

1 主食のお皿 (糖質を多く含む食品)



主食のお皿



副菜のお皿
(野菜中心のおかず)

4 副菜のお皿 (野菜・きのこ・海藻など)



2 汁もののお皿



汁もののお皿



フルーツのお皿

5 フルーツのお皿



3 主菜のお皿 (たんぱく質を多く含む食品)



主菜のお皿
(おかず)



乳製品のお皿

6 乳製品のお皿



水分補給のポイント

1. 体重測定 運動後の減少率 2%以内にとどめる
3%以上減少はパフォーマンス低下のリスク

2. 何を飲むか? スポーツドリンクの選択基準

塩分 0.1~0.2% ⇒ 40~80mg/100ml

糖分 4~8%

水温 5~10℃ 15~20分おきに250ml 程度

* 口渇感は脱水症状の始まり

* OS-1 0.9%経口補水液 ★ BCAA

3. 低Na血症のリスク (水中毒) 水とお茶ではダメ

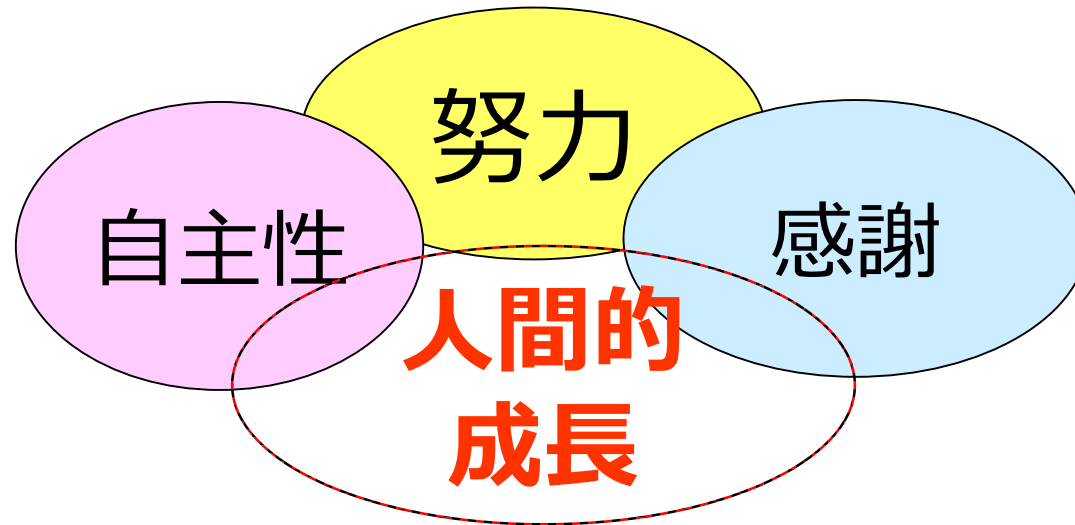
マラソン大会での死亡例あり

* 糖分の高い飲料の飲みすぎも危険



スポーツに何を期待し何を教えるのか

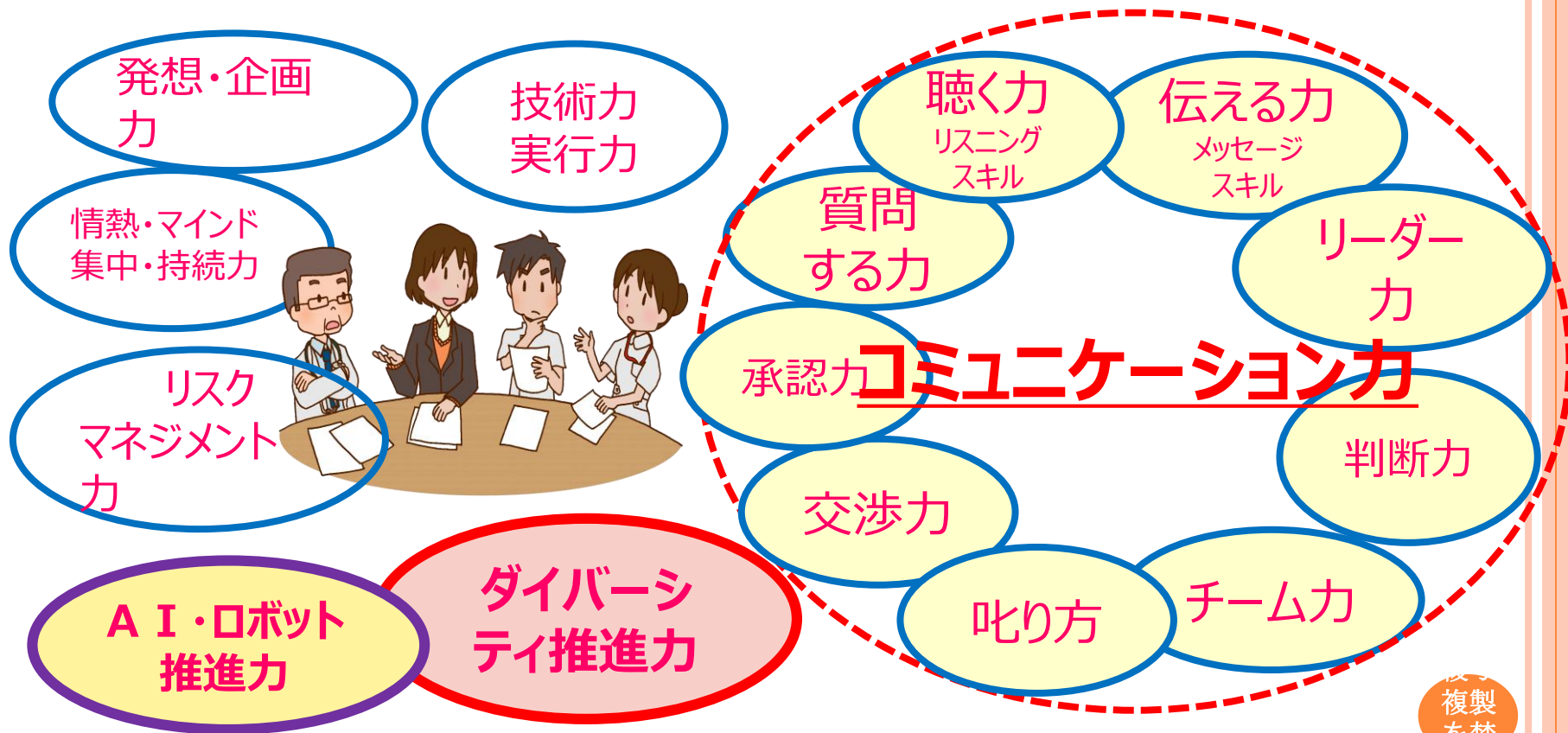
スポーツ指導理念



ベストコンディションでベストパフォーマンスするため

「心・技・体・知」は総合的、同時・並行で鍛える

選手・指導者に必要なコミュニケーション力



複製を禁



他人の**自己重要感**を満たそう！

ほめる！認める！ねぎらう！ 励ます！感謝する



相手の反応が自分のコミュニケーションの成果である

全てのコミュニケーションは**信頼関係**の構築のためにある

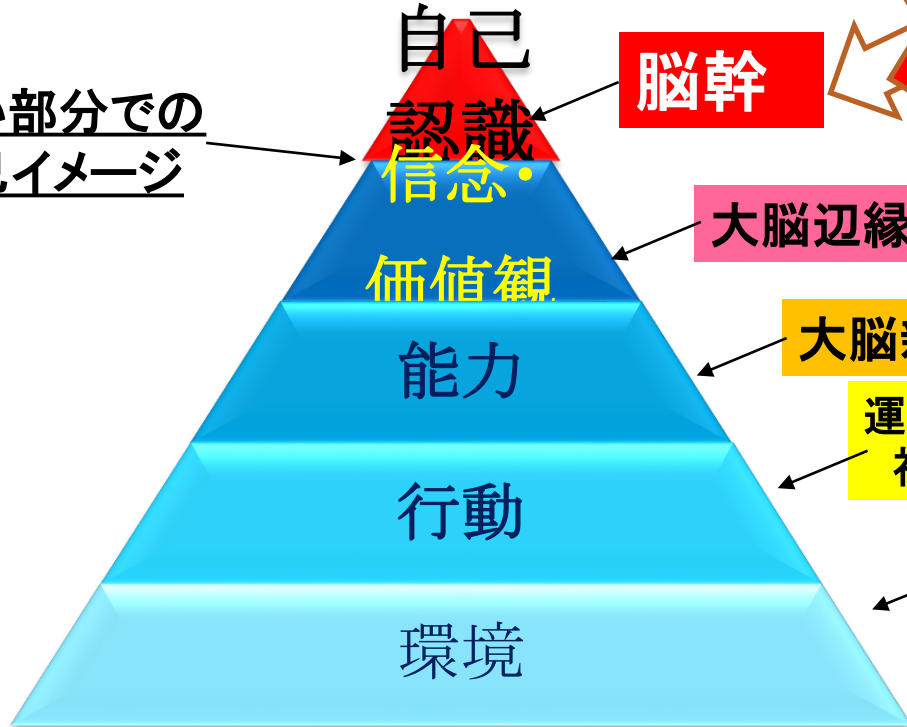


ダメな叱り方

意識の5段階



深い部分での
自己イメージ



出典:「identity and evolutional change」 Robert Dilts

NLP研究開発者のロバート・ディルツ氏の研究によると、人間の意識には5つの階層があり、それぞれの階層と脳の部位が関連して影響を与えているとされています。





スポーツは一生涯
楽しくするもの♪♪

勝てばうれしいけど
負けても得ることが
いっぱい！ 楽しい♪



卓球療法年表 (2015年5月まで、作成 ; 長渕晃二)

1991年	川野,三村ら,中高年の卓球選手のかなひろいテスト(前頭葉機能テスト)を「ITTFスポーツ科学会議」で発表
1993年	森照明,佐藤智彦,脳疾患患者の卓球リハビリ導入「第1回ジャパンメディカル卓球選手権大会学術集会」で発表
1996年	谷門らが、下関で第1回卓球学術フォーラムを開催 森照明,佐藤智彦,「卓球が脳血流に及ぼす効果の検討」を第7回日本臨床スポーツ医学会で発表
1998年	「日本卓球医学会議」結成 森照明、佐藤智彦、佐藤眞一「リハビリテーションにおける卓球療法の効果～中枢神経疾患患者に対する理学療法を試みとして～」『臨床スポーツ医学第15巻第11号』
1999年	別府にて日本卓球医学会議と日本卓球協会が合同で「日本卓球医・科学合同会議」開催 佐藤智彦ほか「脳卒中患者に対する理学療法としての卓球療法」『リハビリテーション医学』
2000年	(雑誌記事)「スポーツ医学・卓球と脳」『卓球レポート』1月号
2001年	森照明、佐藤智彦「脳疾患患者への卓球リハビリテーション」『日本醫事新報(第4023号)』