

～スポーツメンタルコーチングにおけるプロフェッショナル団体と、  
現役プロサッカー選手による協力関係により実現～

## 「現役プロアスリート向け スポーツメンタルラーニングプログラム」リリースのお知らせ

この度、スポーツメンタルコーチングを用いて選手、チーム、指導者などを幅広くサポートしている一般社団法人フィールド・フロー(本社:東京都中央区 代表理事:柘植陽一郎 柘植晴永)と、現役プロサッカー選手である上島拓巳(横浜F・マリノス)がスポーツ界のメンタル面への課題を解決するために設立した株式会社 Plus One Academy(本社:横浜市西区 代表取締役:上島拓巳)が共催で、「現役プロアスリート向け スポーツメンタルラーニングプログラム」をリリースした事をお知らせいたします。

### ● 「現役プロアスリート向け スポーツメンタルラーニングプログラム」開発のきっかけ

このプログラムは、スポーツにおけるパフォーマンスを構成している“心技体”のうち、“心(メンタル)”に特化し、改善、向上を図るものです。

スポーツではこの“心技体”をバランスよく整えることが理想とされますが、テクニックやフィジカルといった“技体”の要素については、各スポーツで多くの専門知識やトレーニング方法が知られている一方で、“心”であるメンタルにおいては重要性は問われているものの具体的なアプローチ方法については未だ選手に浸透し切れていない現状があります。

そのため、テクニックやフィジカルにおいてはプロの指導を受けて実力を上げることができても、メンタルにおいて課題を感じていても具体的にどうアプローチしたらいいのか分からないという声も多く聞かれます。

かつてメンタル面で課題を感じていた上島は、スポーツメンタルコーチのサポートを取り入れることで“心技体”のバランスが整うことを実感してきました。実力発揮の上で欠かせないメンタル面のコーチングを、もっと多くのプロアスリートに学び知ってもらいたい、という思いから、スポーツメンタルコーチングにおいて長い歴史と多くの実績を兼ね備えているフィールド・フローに提案し、上島の想いとプロアスリートのさらなる発展に寄与したいというフィールド・フローの思いが一致しこのプログラムを開発するに至りました。開発にあたっては、昨年7月～12月にこのプログラムの0期としてトライアルを実施、Jリーガー・WEリーガーなど6名による受講と検証を経て完成しました。

### ● 「現役プロアスリート向け スポーツメンタルラーニングプログラム」の内容

このプログラムの特徴は、メンタルスキルやセルフコーチングの手法を獲得する「オンラインクラス」と、アスリートとしてのリアルな悩みや課題を、プロのスポーツメンタルコーチ

と一緒に解決していく「マンツーマンコーチング」が同時に進行していくことです。この両輪を2週間ごとに回していくことにより、「現状のリアルな課題解決」とアスリートとしての可能性を広げるために必要となる「セルフコーチングの質を高める」という、短期的にも長期的にもアスリートとしてのメンタル面の課題を解決していけるプログラムとなっています。

約4か月間集中的にスポーツメンタルについて学び、考えることで、プロアスリートとして活躍する選手たちは、自身のパフォーマンスへの良い変化を実感してもらえらるものと確信しています。

## 1.オンラインクラス

2週間に1回、計10回をグループによるオンラインクラス（1回90分）を実施し、具体的な「メンタルスキル」と、自分自身で問いを立て、解決策を導く「セルフコーチング」の両方を手に入れられることを目指します。

プログラム内容としては

- ・セルフコーチングの基礎
- ・3つの目標設定（結果目標、パフォーマンス目標、ストーリー目標）
- ・パフォーマンス分析①（情報収集・判断のフェーズを深ぼる）
- ・パフォーマンス分析②（実行のフェーズを深ぼる）
- ・モチベーションコントロール
- ・試合で実力を発揮するために①（切り替えスイッチを作る）
- ・試合で実力を発揮するために②（良い時と悪い時の違いを生む違い）
- ・試合で力を発揮するために③（本番を想定したイメージトレーニング）
- ・人生全体を創造するタイムライン
- ・コミュニケーションスキル(伝える→聞く→引き出す→湧き出る)

を予定しております。

## 2.マンツーマンコーチング

フィールド・フロア認定スポーツメンタルコーチによるコーチングセッションを2週間に1回、計10回（1回45分）を予定しており、現役アスリートがリアルで抱えている課題を、スポーツメンタルコーチと一緒に解決していきます。メンタルやコミュニケーション面での課題にとどまらず、技術・戦術・環境・フィジカルに対してどう取り組むかなど、その時々には扱うべき優先順位の高い課題について向き合う事で、頭と心が整理され、競技への集中力を高め、パフォーマンスアップ効果が期待出来ます。

## 3. その他概要

◎対象者：現役プロサッカー選手

※第2期以降は他競技も検討予定

※第2期は2024年7月下旬スタート予定

◎期間：第1期2024年2月29日（木）～7月4日（木）

◎開催方法：オンライン

◎定員：12人（定員になり次第締め切ります）

◎費用：20万円（税込22万円）（含まれるもの：講座全10回、1on1セッション全10回）

◎申し込み方法：

下記サイトより・・・

<https://plusone-academy.com/smlp>

～柘植陽一郎(一般社団法人フィールド・フロー代表理事)コメント～

このプログラムを通じて、アスリートとして進化・成長を加速させ、持っているポテンシャルを最大限に発揮できるようになることはもちろんのこと、人生全体の質が向上すること。アスリートの皆さんがこれらを手に入れることができるように最大限のサポートをしていきたいと考えています。

～柘植晴永(一般社団法人フィールド・フロー代表理事)コメント～

このプログラムは現役選手からの発案であった事が大きな特徴であり、目の前の事象に対して即実践していけるプログラムです。選手自身のセルフコーチング力が高まり、他者とのコミュニケーションに於いても、よりその質が高まることで幅広い場面で役立てて頂けます。異なるチーム間で、選手同士でメンタルに関して学び合える事により相乗効果で探求を深め合える場となります。

より多くの選手が自分自身をコントロールする力を養う事で、選手をとりまく周りの人へも良い影響が広がる事を期待しています。

～上島拓巳(株式会社 Plus One Academy 代表取締役)コメント～

このプログラムは選手としての純粋な「パフォーマンスを上げたい」「結果を出したい」という想いから誕生しました。

技術やフィジカル、戦術における知識やトレーニング方法は数多くある中で、心技体の土台となる心(メンタル)にアプローチし、向上させていくプログラムは中々ありません。

そんなアスリートとしての課題をこのプログラムによって解決し、選手としてのパフォーマンスを最大化することがこのプログラムの1番の目的です。

このプログラムによって、自分を含む多くのアスリートのメンタル面を向上させ、スポーツ界全体のレベルアップに貢献出来れば嬉しいです。

**【一般社団法人フィールド・フローについて】** <https://field-flow.com/>

- ①スポーツに特化したコーチングを用いて、選手や指導者・チームをサポート
- ②スポーツメンタルコーチ養成講座を主宰

2006年 アスリートサポートに特化したコーチングによって選手や指導者の支援を開始

スノーボードナショナルチーム、ラクロス男子日本代表、ラグビートップリーグチーム、女子Vリーグチーム、メジャーリーガー、Jリーガー、五輪金メダリストなどをサポート

2014年 スポーツメンタルコーチの育成を開始

スポーツ指導者、トレーナー、スポーツドクター、臨床心理士、ビジネスコーチなどが

参加し、2023年講座卒業生が200人を超える  
2017年 韓国でメンタルコーチの育成を開始

**【株式会社 Plus One Academy について】** <https://plusone-academy.com/>

育成年代から現役プロアスリートまでの多くのアスリートが抱えるメンタル面への課題を、  
現役サッカー選手の目線で解決していくために設立された会社。

サービス内容

- ・1on1 スポーツメンタルコーチング
- ・チームメンタルサポート
- ・オリジナルサッカーノート
- ・現役プロアスリート向け スポーツメンタルラーニングプログラム

**【本リリースに関するお問い合わせ先】**

一般社団法人フィールド・フロー 柘植陽一郎  
smc-info@field-flow.com