



しつもんメンタルトレーニング

しつもんメンタルトレーニング ワークブック

# THINK 30

---

シンク サーティ

---



## はじめに

メンタルトレーニングの最初の一步は、  
**「自分の考え方に気づく」**ことから始まります。

どんなときに集中できているだろう？  
どんなときに力を発揮できているだろう？  
どんな自分になりたいだろう？

自分と対話（コミュニケーション）し、  
自分の中にある考えをチームメイトと伝え合う。

そうすることによって、  
気づきのセンサーはより敏感になり、  
自分の世界を広げ、深めてくれます。

そしてお互いの答えに耳を傾け合うことによって、  
考えや価値観を共有し、仲間と一緒に成長し、  
チームが、ぎゅっとまとまりはじめます。

「しつもん」を通じて、  
自分と向き合い、仲間と対話を重ね、  
あなたのチームがより素晴らしい集団となることを  
サポートできたらうれしいです。

STEP 1

「しつもん」に答える時のルールを確認する

1. 「しつもん」の答えは全て正解
2. 答えは「わからない」も正解
3. 相手の答えを「そうだよね」と受け止める



STEP 2

答えたいテーマを選ぶ

このワークブックでは、あなたや、あなたのチームがなりたいたい自分を描き、日々の質を高め、本番で実力を発揮し、自分らしく輝くための「しつもん」を用意しています。考えてみたいテーマを選びましょう。



STEP 3

答えを書き込む

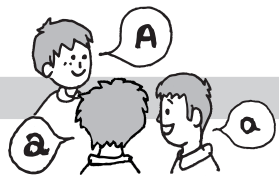
「しつもん」の答えは頭の中で思考するだけではなく、実際にアウトプットすることで、より自分のものになります。自分の内側から生まれた考えや思い、アイデアをこのシートに書き込んでいきましょう。



STEP 4

「しつもん」の答えを伝え合う

書き込んだ答えをグループやチームで伝え合うことで、よりお互いのことを知るきっかけになります。チームの土台は、お互いの「ちがい」と「おなじ」を知ることからはじまります。



STEP 5

アクションリストをつくる

「しつもん」に答えることで生まれたやりたいことやアイデアをアクションリストに書き込みましょう。気づきや学びで終わらせず、実際に行動に移すことで自分の力となります。



PERFORMANCE

パフォーマンス

- 01 成長する目標をつくる
- 02 ゴールを決め、準備をする
- 03 トレーニングの質を高める
- 04 経験を活かす自分になる
- 05 本番で自分らしく輝く
- 06 集中力を磨く
- 07 言葉を力に変える
- 08 プレッシャーを味方にする
- 09 自信を高める
- 10 イメージを力にする

TEAM COMMUNICATION

チームコミュニケーション

- 21 ビジョンを明確にする
- 22 ミッションを実践する
- 23 チームの絆を結ぶ
- 24 仲間のやる気を引き出す
- 25 聴く力、伝える力
- 26 役割と自由
- 27 リーダーとフォロワー
- 28 オリジナリティを見つける
- 29 最高のミーティングにする
- 30 応援されるチームになる

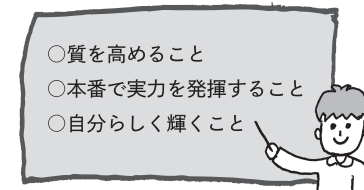
SELF COMMUNICATION

セルフコミュニケーション

- 11 資産は身体
- 12 夢を発見する
- 13 すべては家族から
- 14 感じる力
- 15 力を抜く
- 16 常識から自由になる
- 17 ストレスにさよならする
- 18 ありがとうを実践する
- 19 課題を解決する
- 20 自分のやる気を引き出す

しつもんを通じて、心のトレーニングをする目的は3つあります。

- 質を高めること
- 本番で実力を発揮すること
- 自分らしく輝くこと



それぞれをスムーズに実現するために30のテーマと240のしつもんを用意しました。

周りの環境や、自分の成長に合わせて、しつ蒙んの答えは変わります。一度やったら終わりではなく、ぜひ何度も取り組んで、自分の成長を楽しみましょう。

THEME

1

成長する目標をつくる

日付

**A** 目標があると、どんないいことがありますか？

**B** どんな未来を実現したいですか？

**C** どうしても手に入れたい結果は何ですか？

**D** 理想の結果を得るために、必要なことは何ですか？

**E** 試合中はどんなパフォーマンスを発揮したいですか？

**F** そのために、どんな準備が必要ですか？

**G** あなたの目標は何ですか？

**H** 定期的に振り返るためにどんな工夫をしますか？

気づき

アクションリスト

/

/

/

/

THEME  
2

## 準備の質を高める

日付

**A** 次の大会の目標は何ですか？

**B** なぜ、その目標を実現したいのですか？

**C** もしも、実現できなかつたらどんな気持ちになりますか？

**D** 実現できないとしたら、どんな理由がありますか？

**E** こんなことが起こったら嫌だな、は何がありますか？

**F** どんな「想定外」が考えられますか？

**G** 引き起こさないために、何をしますか？

**H** 想定外を想定内にするために、どんな準備をしますか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /

THEME  
3

トレーニングの質を高める

日付

**A** 前回の試合での学びは何ですか？

**B** 練習が終わった時に、どうなっていたら最高ですか？

**C** どんな成長をしたいと思いますか？

**D** そのために、何を意識して取り組みますか？

**E** 自分に点数をつけるとしたら何点をつけますか？

**F** うまくいったことは何ですか？

**G** どのようにすれば、より良かったですか？

**H** 一言で言うとどんな学びがありましたか？

気づき

アクションリスト

/

/

/

/

THEME  
4

経験を活かす自分になる

日付

**A** 最近、うまくいったことは何がありましたか？

**B** どんなことを考えていましたか？

**C** どんなことを感じていましたか？

**D** 最近、できていないことは何ですか？

**E** どうして、そう思いますか？

**F** どのようにすれば、より良くなりますか？

**G** 最近、学んだことは何ですか？

**H** 学びをどのように活かしたいですか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /

THEME  
5

本番で自分らしく輝く

日付

**A** 試合が終わった時にどうなっていたら最高ですか？

**B** これまでに、どんな準備をしてきましたか？

**C** どんなことを乗り越えましたか？

**D** 切り替えの引き金は何ですか？

**E** あなたの役割は何ですか？

**F** そのために、できることは何ですか？

**G** どのように、集中しますか？

**H** いまの笑顔は輝いていますか？

気づき

アクションリスト

/

/

/

/



THEME  
6

## 集中力を磨く

日付

**A** 集中力を磨くとどんな良いことがありますか？

**B** あなたのいままでのベストプレーは何ですか？

**C** その時、どんな気持ちでプレーしていましたか？

**D** どんなことを考えていましたか？

**E** どんな感覚がありましたか？

名言タイム 「今この瞬間に集中せよ。そうすると、驚く

**F** ベストプレーのために、どんな準備をしていましたか？

**G** 集中力を高めるスイッチは何ですか？

**H** 何に意識を向けますか？

気づき

アクションリスト

/

/

/

/

べき事ができるよう自然の流れが君を導いてくれるだろう」フィル・ジャクソン(バスケットボール指導者)

THEME  
7

## 言葉を力に変える

日付

**A** あなたの口ぐせは何ですか？

**B** あなたを元気にする言葉は何ですか？

**C** あなたの元気を奪う言葉は何ですか？

**D** うまくいっているとき、どんな言葉を使っていますか？

**E** うまくいかないとき、どんな言葉を使っていますか？

**F** チームメイトからどんな言葉をかけて欲しいですか？

**G** どんな口ぐせを身につけたいですか？

**H** 試合中、どんな言葉を使いますか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

/

-----  
 /

THEME  
8

## プレッシャーを味方にする

日付

**A** どんな不安を感じていますか？

**B** 不安がなくなると、何が変わりますか？

**C** どのようにして、不安を解消しますか？

**D** どんな環境だと、自分の力を発揮できますか？

**E** 自分の力で変えられるものは何がありますか？

名言タイム 「自分にコントロールできないことは、いっさい考えない。

**F** 自分の力で変えられないものは何がありますか？

**G** どんなことに集中したいですか？

**H** 集中が途切れたら、何をしますか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /

考えても仕方ないことだから。自分にできることだけに集中するだけです」松井秀喜(メジャーリーガー)

THEME  
9

自信を高める

日付

**A** 最近、うまくいっていることは何ですか？

**B** どんなときに、自信に溢れていましたか？

**C** あなたの自信に影響を与えるものは何ですか？

**D** いままでに、どんなことを乗り越えてきましたか？

**E** 何を意識して取り組んできましたか？

**F** どんな姿勢(行動)が自信を与えてくれますか？

**G** どんな言葉を使いたいですか？

**H** 自信を育むために、できることは何ですか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /

THEME  
10

イメージを力にする

日付

**A** 5年後、どんな自分になっていますか？

**B** そのとき、あなたは何を感じていますか？

**C** 目の前にはどんな景色が広がっていますか？

**D** どんな音が聞こえますか？

**E** どんな香りがしますか？

名言タイム 「心の中に失敗の姿を描いている限り、あなたは成功も成就も勝利も実現

**F** まわりから、あなたはどのように見えていますか？

**G** 5年後の未来にどんな色を塗りたいですか？

**H** より鮮明にイメージするために、何を意識しますか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /

できないのです。あなたの失敗のイメージは現実に演じられるでしょう」ジョセフ・マーフィー（作家）

THEME  
11

資産は身体

日付

**A** あなたの「身体」と「心」を元気にしてくれる食事は何ですか？

**B** どんな食事に愛を感じますか？

**C** 身体が壊れるとどうなりますか？

**D** 壊れないために、どんなことを心がけたいですか？

**E** 身体の疲れを回復するために何をしますか？

**F** 朝を気持ちよく起きるために、どんな工夫をしますか？

**G** あなたの身体は何を必要としていますか？

**H** あなたを元気にするものは何ですか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /

THEME  
12

夢を発見する

日付

**A** 小さい頃、夢中になっていたことは何ですか？

**B** 夢中になったきっかけは何ですか？

**C** どんなときに幸せを感じますか？

**D** 自分のどんなところが好きですか？

**E** 最近、夢中になっていることは何ですか？

名言タイム 「あなたが現状を変えられる

**F** どんなことをした時に友達は喜んでくれましたか？

**G** 夢を実現すると、どんな気持ちになりますか？

**H** あなたが大切にしたいことは何ですか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

/

-----  
 /

唯一の人間だ。あなたの夢が何であれ、それを追いなさい」マジック・ジョンソン (バスケットボール選手)

THEME  
13

すべては家族から

日付

**A** 家族が喜ぶのはどんな時ですか？

**B** 何を意識すると家族の笑顔が増えますか？

**C** 今までどんな時に幸せを感じましたか？

**D** これからどんな感謝を伝えたいですか？

**E** あなたにとって家族はどんな存在ですか？

**F** どんな家族が理想ですか？

**G** 家族の中であなたの役割は何ですか？

**H** 家族のためにできることは何ですか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /



THEME  
14

感じる力

日付

**A** 最近、どんな時に涙を流しましたか？

**B** 心から笑ったできごとは何ですか？

**C** 忘れない悲しいできごとは何ですか？

**D** どんな時に怒りを感じましたか？

**E** 心が動く瞬間はどんな時ですか？

**F** あなたにとって感情とは何ですか？

**G** いまのあなたは何色ですか？

**H** どのようにして、感じる力を高めたいですか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

/

-----  
 /

THEME  
15

力を抜く

日付

**A** 体が緊張しているとどうなりますか？

**B** 心が緊張しているとどうなりますか？

**C** あなたが心地よいと感じる時はどんな時ですか？

**D** あなたがリラックスできる香りは何ですか？

**E** どんな音が心地良いですか？

**F** どんなものを身につけると自分らしくいられますか？

**G** どんな時に「自然体」でいられますか？

**H** 心と体をゆるめるためにできることは何ですか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /

THEME  
16

常識から自由になる

日付

**A** あなたが大切にしている言葉は何ですか？

**B** どうして大切にしていますか？

**C** あなたが最近、ビックリしたことは何ですか？

**D** 最近、どんな嫌なことがありましたか？

**E** あなたの中に、どんな常識がありますか？

**F** その常識がなくなるとどうなりますか？

**G** あなたの常識を広げてくれる人は誰ですか？

**H** 常識から自由になるために、何を意識しますか？

気づき

アクションリスト

/

/

/

/

THEME  
17

ストレスにさよならする

日付

**A** あなたがいま、うまくいっていることは何ですか？

**B** あなたを元気にする言葉は何ですか？

**C** 心が落ち着く場所はどこですか？

**D** あなたをどんな時も応援してくれる人は誰ですか？

**E** どんな環境があなたを安心させてくれますか？

**F** あなたはどんな方法で「嫌い」にサヨナラしますか？

**G** 嫌なできごとからの学びは何ですか？

**H** 次に起こる良いことは、何があると思いますか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /

THEME  
18

ありがとうを実践する

日付

**A** 最近、うれしかったことは何がありましたか？

**B** いま、あなたが「持っているもの」は何ですか？

**C** そこには、誰の支えがありましたか？

**D** 悩んだ時に、相談に乗ってくれた人は誰ですか？

**E** あなたをどんな時も応援してくれる人は誰ですか？

名言タイム「私は特別な何かを持っている

**F** 感謝の気持ちをどのように伝えますか？

**G** どうすればより喜んでくれますか？

**H** 今日のありがとうは何ですか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /

わけではない。私が持っているのは、最高の選手たちだけだ」ジョゼップ・グアルディオラ (サッカー監督)

THEME  
19

課題を解決する

日付

**A** 問題になっていることは何ですか？

**B** なぜ、それが問題なのですか？

**C** その問題を抱えたままだと、なぜだめですか？

**D** どんな状態を望みますか？

**E** あなたにとって、大切なことは何ですか？

**F** どんな風に考え方を変えればいいですか？

**G** どんな行動を起こしますか？

**H** 再発しないために、何を意識しますか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /

THEME  
20

自分のやる気を引き出す

日付

**A** どんな時にやる気がわきますか？

**B** どんな時にやる気がなくなりますか？

**C** やる気がなくなる時の共通点は何ですか？

**D** あなたの夢が叶うとどんな良いことがありますか？

**E** どんなご褒美がほしいですか？

**F** なぜ、いまのスポーツをしていますか？

**G** もっと好きになるためにできることは何ですか？

**H** あなたのやる気のスイッチは何ですか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /

名言タイム「今を戦えない者に次とか来年とかを言う資格はない」ロベルト・バジジョ (サッカー選手)

THEME  
21

ビジョンを明確にする

日付

**A** 10年後、どんな姿になっていますか？

**B** 世の中にどう役立っていますか？

**C** あなた(チーム)のキャッチフレーズは何ですか？

**D** あなた(チーム)の合言葉は何ですか？

**E** スタッフに共通していることは何ですか？

**F** あなたがいなくなると、誰がどんなふうに困りますか？

**G** ビジョンを持ち続けるために、できることは何ですか？

**H** あなたのチームは100年後、どうなっていますか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /



THEME  
22

ミッションを実現する

日付

**A** 未来をつくるために何ができますか？

**B** あなたの役割は何ですか？

**C** スタッフの役割は何ですか？

**D** あなたのチームは、なぜ存在しているのですか？

**E** 行動を邪魔しているものは何ですか？

**F** 決断を邪魔しているものは何ですか？

**G** 前進するために必要なものは何ですか？

**H** ミッションを実践するために今日、何ができますか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /

THEME  
23

チームの絆を結ぶ

日付

**A** チームメイトの魅力は何ですか？

**B** あなたはどのようにしてこのチームを選びましたか？

**C** チームメイトがいることで、できていることは何ですか？

**D** チームメイトに気をつけてほしいことは何ですか？

**E** チームメイトを喜ばせるためにできることは何ですか？

名言タイム 「友人に本心を伝えることは、二つの相反する結果をもたらすということで

**F** もっと喜ばせるためにできることは何ですか？

**G** 今日はどんな「ありがとう」を伝えますか？

**H** どうやって伝えますか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

/

-----  
 /

ある。それは喜びを二倍にし、悲しみを半分に切りつめるからである」フランシスコ・ベーコン (哲学者)

THEME  
24

仲間のやる気を引き出す

日付

**A** どんな時に仲間の笑顔が見れますか？

**B** どんな時にやる気をなくしていますか？

**C** その原因は何ですか？

**D** 仲間の素敵なおところはどこですか？

**E** 仲間が変わって欲しいところはどこですか？

**F** どんなチームだと仲間はより力を発揮できますか？

**G** 仲間から学べることは何ですか？

**H** あなたが変われるところはどこですか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /

THEME  
25

聴く力、伝える力

日付

**A** どのように聞いてもらえると嬉しいですか？

**B** 聞くのが上手い人が気をつけていることは何ですか？

**C** 相手の話をもっと聞くために、できることは何ですか？

**D** 相手の緊張をほぐすためにできることは何ですか？

**E** 最近、あなたが感動したことは何ですか？

**F** どんな環境だと伝えたくなくなりますか？

**G** 相手の心に届けるために何を意識して伝えますか？

**H** お互いのすれ違いを減らすために、何に気をつけますか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /

THEME  
26

役割と自由

日付

**A** あなたはどんな時に自由を感じますか？

**B** 自由にはどんな良いことがありますか？

**C** 自由にはどんな良くないことがありますか？

**D** あなたのチームの目標は何ですか？

**E** どうしてその目標を達成したいのですか？

**F** あなたがチームのためにできることは何ですか？

**G** あなたがチームに求められていることは何ですか？

**H** チーム全員がおなじ方向を向くためにできることは何ですか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /

THEME  
27

リーダーとフォロワー

日付

**A** あなたが信頼している人はどんな人ですか？

**B** なぜ、その人のことを信頼していますか？

**C** リーダーの役割は何ですか？

**D** フォロワーの役割は何ですか？

**E** どのようにしてお互いを尊重しますか？

名言タイム 「荒海は、リーダーシップを

**F** あなたのチームは、どこを目指していますか？

**G** 成長のためにどんな環境をつくれますか？

**H** 仲間を幸せにするために何ができますか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /

試す本物のテストである。穏やかな海では、どんな船長もいい船長だろう」スウェーデンのことわざ

THEME  
28

オリジナリティを見つける

日付

**A** 他のチームより優れているところはどこですか？

**B** 他のチームの方が優れているところはどこですか？

**C** あなたのチームで学べることは何ですか？

**D** あなたのチームだからこそ学べることは何ですか？

**E** サポーターはなぜ、あなたのチームを応援していますか？

名言タイム「オリジナリティーには起源に戻るという意味がある。となると

**F** どんな時にサポーターは喜んでくれましたか？

**G** チームのキャッチフレーズは何ですか？

**H** 長所を伸ばすためにどんなことができますか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /

オリジナルとはもともとの解決策であるシンプルさに回帰することだ」アントニオ・ガウディ (建築家)

THEME  
29

最高のミーティングにする

日付

**A** 映画のようなタイトルをつけるとしたら何にしますか？

**B** どんな空間だと、リラックスできますか？

**C** 参加したくなる要素は何ですか？

**D** どんな気持ちで参加してほしいですか？

**E** ミーティングのルールは何ですか？

**F** ミーティングのゴールは何ですか？

**G** 発言をしてもらうために、どんな工夫ができますか？

**H** 決まったことを、誰がいつまでにしますか？

気づき

アクションリスト

/

-----  
 /

-----  
 /

-----  
 /



THEME  
30

応援されるチーム(選手)になる

日付

**A** あなたを通して伝えたいことは何ですか？

**B** あなたが魅力を感じるチームはどんなチームですか？

**C** そのチームが大切にしていることは何ですか？

**D** あなたのチームを連想させるキーワードは何ですか？

**E** あなたのチームが使う言葉は何ですか？

**F** あなたのチームが使わない言葉は何ですか？

**G** 応援してくれる人とどんな約束ができますか？

**H** あなたのチームが「しないこと」は何ですか？

気づき

アクションリスト

/

/

/

/

## おわりに

このワークブックを通じて、  
しつもんをすることで自分のことも仲間のことも、  
より深く知ることができたのではないのでしょうか。

「できないから練習するんだよ！」

これは、ある小学5年生の男の子に教えてもらった言葉です。  
練習で失敗することは恥ずかしいことではなく、  
できないから繰り返し練習するんだ。

そんな当たり前なことを  
ぼくも忘れていた時期がありました。

しつ蒙んの答えも、  
「知らないことは恥ずかしい」ではなく、  
「知ること、考えることは楽しい」と  
感じてもらえたらとても嬉しいです。

何度でも、繰り返し、一緒に問いに答えていきましょう。

- 感謝を込めてプレゼントいたします  
「メンタルが弱い」を克服する5つのポイント  
<https://goo.gl/TC5G6D>



- シリーズ商品  
しつもん作戦会議カード



オンラインショップにて販売中  
◁ <https://shimt.stores.jp/>



発行：しつもんメンタルトレーニング

ホームページ：<http://shimt.jp/> メール：[info@shimt.jp](mailto:info@shimt.jp)