

メンタルを整える ポジティブワード集

日々フットボールを行なっていると、
なかなか上手くいかないときや、
ネガティブな感情になるときがあります。

そんなとき、
その感情をそのままネガティブに捉えるのではなく、
ポジティブな言葉に言い換えることで、
次への切り替えができるようになります。

例えば「試合前に緊張しやすい」ということは、
「それだけ練習を真剣にやってきた」
「チームのことを考えてプレイしてきた」
「この試合にかける想いが強い」
などと言い換えることができます。

また、本編でもご紹介したパワートークについても、
ここで改めてご紹介したいと思います。

ポジティブ言い換え集

ネガティブワード	ポジティブワード
周りと比べて落ち込む	人の良いところを見抜ける 自分のプレーを客観的に見られる 分析力がある
他人に強く当たってしまう	自分の芯を持っている プレイに対する基準値が高い 集中して取り組める
緊張感がない	肩の力が抜けている どんなときでもリラックスできる 周りを和ませられる
恥ずかしがり	真面目に物事にむきあえる 自分で考える習慣を持っている 思いやりがある
試合前に緊張しやすい	練習を真剣にやってきた チームのことを考えている 試合にかける想いが強い
弱気になる	慎重に判断できる 自分のことを冷静に見られる 相手を舐めてかからない
プレイがうまくいかない	変わろうとするチャンス 乗り越えれば成長できる 新しいことに挑戦している
気持ちの切り替えが遅い	物事をしっかり見られる 一つのことに集中できる 集中して分析できる
おっちょこちょい	すばやい判断ができる とっさの行動力がある プレイにひらめきがある
独りよがり・自己中心的	いざというときに頼りになる 突破口を開いてくれる 勝負どころに強いメンタルがある
ミスが多い	人よりも挑戦している ミスの分だけうまくなっている 伸びしろがたくさんある

ネガティブワード	ポジティブワード
プレイが雑	発想力がある 基礎力がつけば伸びる 次のプレーを考えている
感情的になる	想いが強い 親身にアドバイスができる 応援をパワーに変えられる
相手に威圧される	相手のことをよく見ている 人のいいところを見抜ける 分析力がある
強引なプレーが多い	負けん気が強い 向かっていく勇気がある 正義感がある
なかなか相談できない	自分で解決できる強さがある 思考力がある 人のことを思いやれる
頼りすぎてしまう	周りのことが見えている チームのことを信じられる 人のいいところを見抜ける
プレーが下手だと感じている	人に頼ることができる 伸びしろがたくさんある 自分のプレーを冷静に見られる
飽きっぽい	気持ちの切り替えがはやい 自分の興味を見つける視野が広い 行動力がある
元気がない	落ち着いている 聞き上手 自分の世界を持っている

パワートーク集

パワートーク

「勝利が全てじゃない。それが唯一なんだ」
ビンス・ロンバルディ

「自信は伝染する。そして自信の無さも伝染する」
ビンス・ロンバルディ

「勝利は習慣になる。そして敗北もだ」
ビンス・ロンバルディ

「勝利への願望が最も強いチームが、常にチャンピオンになる」
ビンス・ロンバルディ

「ベストは尽くすもんやない。超えるもんや」
水野彌一

「今まで打ちのめされたことのない選手など存在しない。ただし、一流選手はあらゆる努力を払い速やかに立ち上がろうと努める。並の選手は立ち上がるのが少しばかり遅い。そして敗者はいつまでもグラウンドに横たわっている。」
ダレル・ロイヤル

「勝者になる人間は決して途中で諦めないし、途中で諦める人間は決して勝者には慣れない」
ヌート・ロックニー

「勝者とは、誠実にものごとを続けてきたことの縮図にすぎない」
ウッディ・ヘイズ

「大きく考えれば行動も大きくなる。
小さく考えればそれを超えられない。
できるし、やると考えろ。すべては心次第である」
ポール・ベア・ブライアント

「諦めたらそこで試合終了ですよ」
安西先生（漫画スラムダンク）

「痛みはやがて消える。傷は女にモテる。勝利は永遠に刻まれる」
シェーン・ファルコ（映画リプレイメント）

「やるか、やられるか」
たろう

「やってやれないことはない。やらずにできることもない」
たろう

「本気になれば自分が変わる。本気になればすべてが変わる」
松岡修造