

<スポーツ選手が試合後に落ち着いたタイミングで行う振り返りの質問集>

🔍 【1. 状況の整理・事実の確認】

客観的な振り返りを促す

1. 今日の試合で、どんな出来事が印象に残っていますか？
2. 前半・後半それぞれで流れがどう変わったと感じましたか？
3. 試合の中で、相手チームはどんな戦い方をしていたと思いますか？
4. 自分のプレー時間・ポジションにおける役割をどう果たせたと思いますか？
5. スタッフや結果に表れていない、自分なりの成果は何だと思いますか？

💡 【2. 感情の整理・内面の確認】

自分の感情を言語化し、メンタル面の成長へつなげる

1. 今日の試合が終わって、今どんな気持ちですか？
2. 試合中に一番感情が動いた場面はどこでしたか？なぜですか？
3. 緊張やプレッシャーを感じた場面はありましたか？どう対処しましたか？
4. 今日の自分に点数をつけるとしたら何点ですか？その理由は？
5. 試合に臨む前の準備（気持ち・体調）はどうでしたか？

🎯 【3. 成功体験の強化】

自信につながる要素の抽出

1. 今日うまくいったプレーや判断は何でしたか？
2. それは、なぜうまくいったのだと思いますか？
3. 自分のどんな準備や取り組みが活きたと思いますか？
4. チームメイトとの連携でうまくいった場面はどこでしたか？
5. 成功したことを今後どのように活かしたいですか？

🛠️ 【4. 課題の発見と改善点】

次への改善行動に向けて

1. 今日、もっとよくできたと思う点はどこですか？
2. なぜその場面でうまくいかなかったと感じましたか？
3. チーム全体として改善できそうな点はありますか？
4. 今後の練習で取り組みたいテーマは何ですか？
5. 今日の経験を活かすために、次の試合でどんな準備をしますか？

🤝 【5. チームとの関係・連携】

チーム内の関係性・貢献度を振り返る

1. チームの雰囲気は今日どう感じましたか？
2. チームの中で自分がどんな役割を果たせたと思いますか？
3. 誰かのプレーや言葉に救われた・勇気をもらった場面はありましたか？
4. 自分が誰かに貢献できたと感じた場面は？
5. 次の試合で、どんなふうにチームに関わっていきたいですか？