

<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. スタッツ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. なぜその場面であまりでき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がありますか？
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？