

進路講演会「夢をかなえるコツ」を開催しました。

6月21日(金)、朝日大学教授(福島大学名誉教授)の白石豊先生による、3年生対象の進路講演会が開かれました。白石先生は、サッカー・ワールドカップ 南アフリカ大会日本代表岡田武史監督のサポートを始め、中日ドラゴンズの大野奨太選手、バスケットボール日本リーグ 得点王の萩原美樹子選手などトップアスリートのメンタルトレーニングを担当された方です。講演会では、夢を実現するための目標の立て方や、メンタル状態を整えることで集中力を高める具体的な方法を教えていただきました。空のF1「レッドブル・エアレース・ワールドシリーズ」で優勝を成し遂げた室屋義秀選手の映像などを紹介しながら話された内容は、生徒には大変印象深いものでした。

以下は、生徒の感想です。

- 最近成績が下がり続けていて、今の実力でいける大学に志望校を変えようかと思っていましたが、今日の話聞いて、「できる」と思うことができました。
- 今回の公演は、自信がなくなっていた今の自分にとって、今後の学習・人生にとって非常にありがたい機会でした。8つの項目を視覚化することで、今の自分の内側の状態をはっきり知ることができました。また、集中法やリラクソンの仕方は非常に有益な情報になりました。
- 漠然と大学合格という目標を立てただけで、毎月、毎週、毎日という細分化された目標を立てていないことに気がついた。リラクゼーションの方法を行って、実力が十分に発揮できるようにしたい。これからは「どうせ…」ではなくて「なんとでもやってやる」と考えるようにしていきたい。
- 自分の欠点が一目でわかったので、その欠点を補充していきながら第一志望校に合格する。自信は無いし、ネガティブな発言をよくするが、今からはしない。センター前には自信をもってテストを受けられる状態にします。本当に役立つ講演でした。
- 今回の講話を聴いてメンタルは意識的に鍛えるものであり、日々の経過目標を立ててイメージし、リラックスした状態で実行していくことで自分の目標の達成に確実につながることがわかりました。今回の話で知ったことを実行し、勉強だけでなく部活でも自分の思い通りの結果が本番で出し切れるようにします。
- 大学受験に向けて勉強するうえで、ただ勉強するだけでなく、どれだけ集中しているか、また何を意識しているかを重視することも必要だと思いました。目標を明確にしてそのために何をするかを決めて毎日過ごしたいと思いました。
- 白石先生のお話は説得力があり濃い内容でした。学習計画表で何をしたらいいのか書き出すことを行っているが、その内容は漠然としていて具体的ではないので実際にやる時になると、何をすればいいのかわからなくなります。これからは具体的に書こうと思います。
- 私はよく周りから「自信もって」と言われ、それを言われるたびに自信をもって頑張ろうと思

うのですが、自信をどうやってもてばいいのかわからなくて結局失敗し、「自分ってダメだな」と思うことがあります。今日の講演を聞いて、やっぱり自信をもつことは成功する上で必須だとわかったし、自分で自分のメンタルのコントロールの仕方とかを具体的に知ることができたので、早く実践したいと思いました。すぐに「無理」と言ってしまうことをやめようと思います。自分の夢の実現のために、今日からメンタルトレーニング頑張ります。

○演奏の本番前はメンタルが弱くなりがちだけど、トレーニングをして緊張状態でもうまくいくようにメンタルを整えたいです。私が苦手なメンタルを整えるということについて学べたのでよかったです。

○室屋選手のお話はとてもためになりました。自分の限界を自分で決めず、世界に挑戦する姿はとても素晴らしいと思いました。大きな目標を立てたら経過の目標を立てるということこれから実践していきたいと思いました。目標とする志望校はあるけど、その目標のために何をするのかを決めることができていないことに気づきました。これからの生活や人生のなかで生かしていきたいです。

