

進路講演会「夢をかなえるコツ」を開催しました。

6月18日（金）、福島大学名誉教授の白石豊先生に來校いただき、3年生対象の進路講演会を開催しました。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監督岡田武史氏を始め、現在、MBLのテキサスレンジャーズに所属する元北海道日本ハムファイターズ有原航平選手などのメンタルトレーニングをされた方です。レッドブルエアレース・パイロット室屋義秀選手も先生の指導を受けて、世界一となりました。講演会は新型コロナウイルス感染症対策のため、換気を十分にし、生徒の間隔も空けて体育館で行いました。講演会では「夢をかなえるコツ」として、ゾーンに入るためにメンタルスキルを上げ、集中力を高めること、目標とその達成法をデザインすることを教えていただきました。最後まで生徒は興味深く聴き入っていました。

また、多くの保護者の方々にも聴講いただきました。ご参加ありがとうございました。

以下は、生徒の感想です。

○勉強前の集中力の上げ方や、目標設定を行い、確実に達成することで周りからはできないだろうと思われることでもできるようになるということがわかりました。実践して自分の成長に繋がりたいと思います。本日はありがとうございました！

○講演ありがとうございました。

学校では習わない大切なことをたくさん知ることができました。最後の元阪神の下柳さんの言葉の「願わないと叶わない」という言葉が強く心に残りました。

本当にありがとうございました。

○今日一番印象に残ったのは、小さな積み重ねと頑張れば実現できる目標を決めることが大事だということです。小さなことでもそれを続ければ、その積み重ねが大きなものになるので、毎日コツコツ努力を続けたいと思いました。また目標を決めることでやることもはっきりすると思うので、簡単すぎず難しすぎない、たくさん努力すれば実現できる目標を決めて頑張っていきたいと思いました。

○今から適正な目標をもって成し遂げられるように頑張りたいです。どれだけ目標までにどのような準備をしたか。それによって自信がつくことがわかりました。適正な努

力をしていきたいと思います。

また、教えてもらったリラックス方法を活用して本番でもいつもどおり、120%の能力を出せるようにします。

○今日は進路講演会ということで、学校の授業では学べないようなことを知ることができて良かったです。大学入試に向けて学力面だけでなく、精神面での課題も認識して解決していくことが大切だとわかりました。メンタルトレーニングを成功させたアスリートの方々のVTRを見て、明確な目標を立てて地道な努力をすることが目標の達成に繋がるということを再確認したし、そのためにはやる気も自信も大事だということも知りました。早速今日から、アフメーションカードを簡易的に試してみて、大きな目標のために小さな目標を立てて確実にそれを達成するということを日課にしていきたいと思います。

