

進路講演会「心の力を使って、合格を勝ち取ろう」を開催しました。

6月17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。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「心の力を使って、合格を勝ち取ろう」として、8つのメンタルスキルに注目してメンタルの状態を客観的に分析することや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。また、リラックスと集中、ゾーンの効果についても教えていただきました。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。

○自分のメンタルスキルを認識することが出来たし、これから受験に向けて自信を持って臨むことが重要なんだと分かりました。言葉にすることによって自分が成功するイメージを具体的に掴んだ上で受験したいと思ったし、これからは受験勉強をする上で果てしなくて心が折れる時もあると思うけど、ポジティブなイメージをもって前進して行きたいと思いました。

○今まで受験勉強をしていく中で、あまり自信を持てなかったり、集中力が保たないことが何度かあった。しかし、今回の講演を聞いて、自信を持ったり、集中して学習するためには、7つのステップでしっかりと計画を立てることが大切だとわかった。なので、自分が合格したい大学を決めるだけでは無く、その大学に合格するためにはどんなことが必要でそのために何をすべきかをしっかりと決めて学習に臨んで行きたい。

○受験に向けてメンタルや学習計画を整えなくてはいけない、特に夏休みという力を伸ばす最大のチャンスが近づく今の時期に、それについての講演を聞いたのはとても有意義でした。自信は後からついてくるものではなく、習慣的にセルフコミュニケーション能力を高めてあらかじめ作っていくものだというお話が一番印象深かったです。

○白石先生のお話を聞いて、受験勉強含む物事にはただ努力するだけでなく、心の力を強化することが良い結果につながるということを知ることが出来ました。それをやるにあたって、7つのステップというものを聞くことが出来たので、まずは自分の出来ることから着実に実行して、それを習慣化出来るようにしたいな、と思いました。

また、イメージトレーニングのことも今までに何度か聞いたことがあったけれど、それが何を意味し、どのような効果があるのかあまり考えてこなかったのが、今日学んだことをこれからの生活に繋げて、自分の成功になるようにしたいです。貴重なお話ありがとうございました。

○やっぱりまずは言葉にしてみる事が大事なんだなと思いました。適切な目標設定をして最終的な目標に向かってイメージトレーニングをコツコツ重ねることが夢を叶えるために重要だと分かった。これから受験に向けて少しずつ取り入れてみたいと思いました。今回の講演を聞いて、夢を叶えるためには目標を具体化して言葉にすることが大切だと思いました。言葉にすることで、自分の意識も行動も変わって、それが自分のパフォーマンスにも影響してくることがわかりました。自分の目標と向き合い、実現できるように7つのステップを実践してみたいです。