

進路講演会「夢をかなえるコツ」を開催しました



6月6日（金）、福島大学名誉教授の白石豊先生に来校いただき、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、2005年最多勝を挙げたプロ野球下柳剛投手や田中賢介選手など、数多くのスポーツ選手のメンタルトレーニングをされた方です。講演会では、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。

～生徒の感想より～

○今回のお話の中で、勉強や本番に集中して取り組むためのリラックスの技術がとても印象に残っています。腰骨の3番を入れて下半身は重く、上半身は軽く、そして1:2の呼吸法など、いつでも簡単に実践できるものだったので、心を落ち着かせるときに意識していきたいです。また、私自身、最近勉強中に気が散ってしまうことが増えていたのですが、精神の集中によって1日の成果はもっと大きくできると知って、能率を上げていきたいと思いました。その他にも、先を想像して逆算する、結果がない状態でも自信を持つなど、今日学んだことを受験に生かしたいです。

○講話を聞く前は、スポーツのメンタルと勉強のメンタルはあまり関係ないのかと思っていましたが、白石さんのお話を聞き、心を作り夢をかなえるという点で同じなんだと知り、その後のお話がとても参考になることばかりでした。特に、自分の強みを見つける自己評価では、セルフコミュニケーションやイメージ想起能力は高いけど、意欲やリラックスは欠けているなど自分を見つめ直し欠点を見つけることができ、とても良い経験となりました。また勉強の前の集中法も教えていただきさっそく取り組んでみました。頭がさえ、余計な心配事が消えた気がします。とてもためになるお話ばかりで楽しかったです。

○白石さんのお話を聞いて、「自信」についてさらに知ることができました。「失敗すると思っていれば、失敗する」と常々思っていて、今日の話でも“自信は後からではなく、試合や試験に先立ってもっておくもの”とあって、萩原さんの話もあって、大切なんだと改めて感じました。さらに「自信」を育てる方法としてアフターメーションというのが知り、イメージすることの大切さを知りました。セルフイメージの大きさが自信の大きさにつながるので、アフターメーションのように目標を書いて、それを読むとまではいかないけど、何か自信をつけたいときはイメージしようと思いました。

○メンタルについて意識して改善していくことで、うまくいく方向へ向かっていく選手たちをみて、メンタルって大事なんだと改めて思うことができました。自分自身メンタルについて悩みつつ、調べてもどうしていけばよいか分からない状態でした。けれど講演会の中で実践させていただく場面があり、分かりやすくて、これからもやってみようかなという気持ちになりました。考え方を変えるだけでなく、体をつかって、心を落ち着かせるという視点はなかったです。呼吸法や、紙に書きつらね読み上げるというのをさっそくやってみたいです。後日、呼吸法を絵の制作をする前に試してみたところ良いものが描けてうれしかったです。講演会を開いてくださり、ありがとうございました。

