

# 講師 児玉 光雄氏

## 勝者のメンタルトレーニング

### ～大谷翔平に学ぶメンタルの極意～



今年度の「ひびきあい活動」は、過去20年以上にわたりスポーツ心理学者として、プロフェッショナルの思考・行動パターンを分析され、また、日本でも数少ないプロスポーツ選手・スポーツ指導者のコメント心理分析のエキスパートとして知られている児玉光雄(こだまみつお)先生をお招きして、「勝者のメンタルトレーニング ～大谷翔平に学ぶメンタルの極意～」という演題で講演を行いました。生徒と直接対話していただく場面もあり、心に響く言葉で話して頂きました。

以下生徒感想文一部抜粋

#### 一年生

私は、諦めたり自信がないと思込んでしまったりする時がありますが、大谷選手の名言や児玉先生の説明を聞いて、自信が持てるようになりました。今日聞いた、色々な選手の言葉を心に残し、部活に取り組んでいきたいです。講演で聞いたことを意識して、平日や土日の計画を立てながら、時間や行動を少しずつ変えていきたいです。

講演を聞き「数値化」や「宣言効果」の話から、自分で目標などを決め誰かに言うことで、より高い結果を出せることを知りました。ただやるだけでなく単純に楽しんで、勉強やスポーツなど様々なものに挑戦していきたいと思いました。夢実現に向けて日頃から目標を決め、こつこつ取り組んでいきたいです。また、睡眠の質も悪いので、9時間以上寝れるように心がけたいです。

今日の講演を聞いて活躍しているスポーツ選手の考え方はすごいなあと感じました。目標を「数値化すること」が成長に大切だと知りました。やる気が出たら始めようという考えでなく、とりあえず始めようと考えたことで、やる気スイッチがONになると知ったので、自分もやる気スイッチが出ないときはとりあえず始めてやる気スイッチをONにしたいです。

大谷選手の「どうしても出来ないんだろうと考えることはあっても、これは無理、絶対にできないといった限界を感じたことは一度もありません」という言葉が一番心に残ったし、僕も野球をやっている、きつい練習などでもう無理と考えてしまうことがあるけれど、無理と考えるだけではなく、やりきろうとする気持ちを大切にしていきたいと思いました。また、メンタルの面では、いろいろな方法でのやる気を高める方法があるので、これから使っていきたいと思いました。

#### 二年生

今スポーツ選手が活躍し、すごい記録を出しているのは「持続力」「没頭力」「執着力」「夢実現力」「直感・創造力」の五つがあるからだということがわかりました。また「量質転化」という言葉を聞いて、やる質よりもどれだけやるか量がとても大切なんだと知ることができました。また、目標は叶えられないくらい高く設定することで、限界以上のことができ、何かをやる前に自分の武器を磨くことも大切だと知りました。勉強する時に勉強のやり方「質」を考えるんじゃなくて、とりあえず自分のやり方で「量」を重視してやることを心がけたいと思いました。

この講演を聞いて、僕の中でのメンタルトレーニングの方法やメンタルに対する考え方が大きく広がったと感じました。メンタルを整えることで、自分の成長をより知れることや、生活などの大切さも知ることができました。僕は何よりも持論のモチベーションを大切に生きたいと感じました。なるべく早いうちに自分の中で大切にしていきたい持論を見つけて生きていきたいです。

#### 三年生



生徒の皆様へ

高  
時  
児玉光雄

2024.10.23

「量質転化」の話聞いて成功した人は何か特殊なことをしたから成功したのではなく、ただ他人と同じことを、他の人の何倍も続けたから成功した。ということ、日々心に刻み続けたいと思いました。一番心に残ったのは作業興奮のメカニズムの話で、やる気になったら始めようではないと気づかされました。とりあえず始めよう、これをこれからの生活で当たり前できるようにしたら、人生が変わると思いました。作業興奮のメカニズムを実践して、まず始めることを意識して、学校から帰ったら一旦教科書を開く、思いついたことは今すぐやることを心がけていきたいです。