



## 創立90周年記念ミニ講演会の感想



### 3年 女子

今日のお話を聞いて驚く事がたくさんあり、勉強になりました。人はメンタルによって、性格や体にすごく影響しているんだなと思いました。また、私達が勝手に考えてしまう先入観で弱気になったりしますが、それも考え方や気の持ち方次第で、自分を変えられる事も分かりました。先入観を持たず、がむしゃらに行動してみる事も大切だなと思いました。私も緊張しやすいので、教えてもらった事をこれからの生活に生かしていきたいです。

### 3年 男子

普段の生活の中で、メンタルの事を考えながら生活をする事が無く、関心もありませんでした。しかし、今回の話や実験などを通して、メンタルに対する考え方が変わりました。実験は、マイナスのイメージとプラスのイメージを使ったものでした。考えている事が違うだけで、本来持っている力を100%発揮できるか発揮できないかが変わってくるので、メンタルの重要性を感じました。これから大事な場面で、今回の授業で学んだ事を生かしていきたいと思いました。

### 3年 女子

私はダンスをしているので、人前に立つ事が多くあります。いつも緊張してしまうので、今日のお話が聞けて良かったです。特に「努力」をするようになってはいけないという話を聞いてハッとしました。

私も小さい頃は踊る事が大好きで、無我夢中になっていたはずなのに、今は「うまくなる為に努力をしなければいけない」と思ってしまいました。第一に楽しむことがないとダメだと気付きました。今日のお話はとても為になりました。ありがとうございました。

### 3年 女子

今日の講演を聞きながら、小学生の頃を思い出しました。一輪車を練習する時に「できる、できる！」と繰り返し、つぶやいて乗ると成功した経験があります。だから自発的にメンタルを強くする事ができ、どんな場でも通用することが分かりました。これからの試験や面接などの緊張する場面でもプラスの事を考えてやってみたいと思います。

## 2年 女子

私はメンタルが強いほうではないので、すごく興味が湧きました。特に「努力」についてのお話が心に残りました。習い事を始める時でも最初は「やってみたい」という気持ちから始まるので、楽しめますが、徐々にプレッシャーなどを背負っていくうちに「努力」をしていくようになっていきます。努力をすることは大切な事だと思いますが、楽しむことを忘れてはいけないと思いました。それから、何事もはじめから決めつけず、プラスに考えていける自分になりたいです。

## 2年 女子

今日の講演を聞いて物事をプラスに考える事はとても大事だという事が分かりました。それによって、結果も変わるものだと思います。明日から部活中もプラス思考でやってみようと思いました。「心・技・体」よりも「心・体・技」が大事だという事などたくさん納得する事がありました。そして、実際に体験してメンタルの違いがとても良く分かったので忘れないようにしたいです。気持ち次第で結果も変わるので、絶対に試合前に実践したいと思いました。脳が変わると体も変わる事を忘れないでいきたいです。

## 1年 女子

メンタルトレーニングについての講演を聞いて、改めてメンタルの重要性について知る事ができました。今回の講演では、心と体がつながっているという事が自分の体でも体験する事ができてとても理解がしやすかったです。そして、いつでもプラスなイメージをしていく事が大切だとわかりました。脳が指令を出すと体は勝手に動いていくため、日頃からマイナスな事を考えていると動きも悪くなってしまふのだとわかりました。

話を聞いていて意外だった事は、「努力をするならばやめる」という事でした。「確かに」と思いました。努力をする事よりも好きだという気持ちが大事だという事が講演を通して良くわかりました。

## 1年 女子

今日の話聞いて「自分の未来は自分でつくる」という事が心に残りました。自分が変わらないと自分の未来は良くなれないし、変えていくことができないと思うので良い未来を自分自身で作っていきたいと思います。メンタルトレーニングを体験する事ができて良かったし、楽しかったです。