



心を強く(メンタルトレーニング)

スポーツにおいて、「心・技・体」が大事だとよく言われます。その中で、一番重要視してもらいたいのが「心」です。

「心」はどう鍛える…!?

中学生の時期に、専属のメンタルトレーニングコーチを付けることはほとんど無いと思います。中学生でできるメンタルトレーニングは日常にあります。

日常を意識して心を鍛えよう

- 関係のある人へ積極的に挨拶・感謝を言おう(親・先生・コーチ・先輩・後輩・友人 等)
- 苦手なことへ積極的に取り組もう(スポーツ・勉強・宿題 等)
- 「できる」と思い続けよう(できない・いやだ・面倒くさい 等はマイナスの始まり)
- 目標を明確にしよう(最上位の目標を決めて、それに近づけるように細かい目標を1歩ずつクリアしていこう。どんな小さな目標でも「できる・できた」を続けよう)
- 考えて答えを見つけよう(誰かに答えを教えてもらってばかりでは「いざっ」というときに力は出ません。まずはしっかり考えて…どうしても答えがわからない場合はわかる人からヒントをもらうように心がけよう)
- 不満や愚痴は信頼している人へ吐き出そう。吐き出した後は、どうしたらよりよくなるかを相談し、プラス思考になって終わるようにしよう。(不満や愚痴だけで終わると自分もマイナスになってしまう)

1日1日、全く同じ日はありません。同じような毎日ではあるでしょうが、毎日がメンタルトレーニングだと思い「心」を鍛えましょう。

人生を変える = 人間性を変える

変えられるのは自分の人生だけ=自分の人間性を変えて人生を変えよう

人間性を豊かに「人間力」を鍛えよう

- 応援される人になろう
- 応援する人になろう
- 自分に自信を持つことができる人になろう
- 周りに助けを求められる人になろう
- 周りを助けることができる人になろう
- 何事にもチャレンジできる人になろう
- 楽しむことができる人になろう
- 楽しませることができる人になろう
- 感謝できる人になろう
- 感謝が言える人になろう
- 夢を語れる人になろう
- 「広島」で生活して競技できることに誇りを持ち

人の見本となれる人になろう

日常を意識して心を鍛えよう