

# 未来へはばたけ！！

# 宮崎市トップアスリート



8月31日（土）、トップアスリート発掘・育成事業が南九州大学で行われました。

今回は、特別講座「メンタルトレーニング」として、株式会社サンリの臼井博文先生に『金メダリストから学ぶ最強メンタルトレーニング』と題して、お話をお聞きしました。

講座では、『夢実現法則』として、「ワクワクする夢を持つ」「正しい努力よりも楽しむ努力」「夢を語り合える友達を持つ」などをお話がありました。

講座を受講した皆さんは、「ありがとう」という言葉を使い、「ありがとう」と言われる選手に成長することを期待しています。



講座では、「目標達成強化シート」を記入しました。脳は、出力（発表）することで思いは更に強化され、目標達成に近づいていきます。講座を受講して気づけた点や学んだ点、明日から何を変え、何にチャレンジしていこうと思っているか発表しました。

## ＜特別講座の感想＞

※講座のアンケートを一部ご紹介します。

### 【育成選手】

- メンタルはもう1つの事業でもしているけど、その事業とは違うことを学べたのでよかった。
- 楽しく練習し、夢を持ちながらがんばろうと思った。
- 自分を変えるととても良いきっかけになることができた。10月に大きな大会を控えているので、それに向けて今回の話が生かしていければいいなと思った。
- 今日の講座をきいて、今までマイナス思考だった私だったけど、プラス思考になろうと思った。「夢実現法則」3つの事をしっかり頭に入れて、正しい事を楽しむ努力をチームみんなですべていきたい。

### 【保護者】

- 臼井先生の話は、子どもたちを引き上げてくれるようなお話の仕方ので、子どもたちも顔晴ろう!! と思ったはず!!
- 子どもをどうやる気にさせるか難しいなぁと感じていた時でしたので、とても勉強になった。母として、子どもの顔晴るを見れるように、夢を支え続ける人になれるよう、にこにこ笑顔でがんばる。
- なにげなく使っていた言葉の中には、ネガティブな言葉が多かったと思う。相手を思い、言葉を選んで話したいと思った。
- 選手の親として、プラスの言葉、支えるありがたさを感じ、これからもサポートしていきたい。



## ＜次回のトレーニング＞

- 日時 令和元年9月21日（土）15：00～18：30（中学生は17：30まで）  
会場 生目の杜運動公園 体育館  
内容 ①基礎トレーニング（育成選手全員 15：00～16：15）  
②体験プログラム「バスケットボール競技」（小学生 16：30～18：30）  
③一般講座（中学生・保護者 16：30～17：30）  
テーマ「アスリートなら知っておきたい栄養の話」