

平成30年10月

大島海洋国際高校 硬式野球部

大島海洋国際高校野球部
監督 増子良太



○ H30年度 活動報告新聞 (第17号)

本校野球部HPをご覧いただきましてありがとうございます。

今回は、10/19の部活動の様子をまとめてみました。是非最後までご覧ください！

1、ある日の練習(10/19)

9月から継続的に、練習の前後にイメージトレーニングを行っています。ここ最近はそのイメージトレーニングで思い描いたものを表現することに取り組んでいます。この日はペアで語り合うワークでしたが、全員の前で語るような日もあります。この日の内容は、『俺は来年の夏に勝負所で結果を出せる選手になる！』『みんなから信頼される選手になる！』という来年の夏になっている自分（理想の選手像）、そして、自分がそうした選手になったときに喜んでくれる人や、どうやってそのような選手になっていくのかをできる限り明らかにして語るというもの。話し終わった後には必ず笑顔が見られます。これが大事！！ワクワクが生まれて楽しくなっているのかな！？ここで選手たちが語った未来は、その達成を考えただけでワクワクするようなスゴイ内容になっていました！まだ不慣れな部分がありますが、回数を重ねていくうちに、より具体的に自分の将来を思い描けるようになっていくことでしょう。

さて、なぜ最近このようなワークをしているのか。それは、自分のイメージを具体的に表現できればできるほど、その人は間違いなく理想の選手に近づいていくために行動をしていくと考えているからです。なぜなら、イメージしたことを実現させていくために人は行動していくからです。それだけ、イメージを具体的に思い描くということが必要だと私は考えています。だからこそ、頭の中で思い描くだけでなく、言葉で発し、それを自分の耳で聞いて、脳に強くインプットさせていくためにこのようなワークをやっているのです。他にも、夏の大会での最終目標、喜ばせたい人について語ることもあります。

まだまだこの先どのような効果となって表れるかわかりませんが、明確なイメージを作っていくための取り組みを今後も続け、選手がそれに近づいていくためのできる限りの指導をしていきます。

【練習前のワークの様子】



**今後もHPを
更新していきます！
定期的に
ご覧いただければ幸いです。**

**これからも
大島海洋国際高校
硬式野球部を
よろしくお願いいたします！！**