

Sport-Science Promotion Club スペシャリスト派遣事業

田無高校 陸上競技部で 7月29日メンタル講話が行われました。今後、栄養講話とともに、年に12回開催される予定です。陸上を違う面から学ぶ時間となりました。部員の感想です。

～2年～

短距離男子

○今までメンタルについて考えることがなかったけど、講話を受けてみてメンタルの中にも、チームワーク等色々あることを知りました。

今回の講話を受けてチームワークに焦点をあてて考えてみたら、今のチームに足りないものが見えてきたのでよかったです。

○チームワークに大切なコミュニケーションは、みんなとはもちろん、自分とともることがとても大事で、自分をよく知ることが必要であり、色んな意見を出し合うことでチームワークが向上することが知ることができた

○メンタルコーチングの重要さや、自分との人とのコミュニケーションをして部活の雰囲気を良くしていくことの大切さを学んだ。今すぐにでも実践して自分の目標に向かって頑張っていこうと思った。

短距離女子

○他人とのコミュニケーションだけでなく、自分とのコミュニケーションの大切さも学ぶことができました。今の自分に出来ることを考えて失敗を恐れずにチャレンジしていきたいと思います。今後の大会や練習をいいものにしていきたいと思います。ありがとうございました。

中距離男子

○自分とのコミュニケーションを取り、どこを改善したいかを考えて、大会に繋げようと思いました。

中距離女子

○自分のメンタルを高めることで、チームの意識が高まることを知れたのでよかったです。これからはより自分とのコミュニケーションを取りながら、チームと一緒に強くなりたいと思いました。

ハードル男子

○今の自分に足りていない所や、出来るようになったらもっと部活が楽しくなると思った所などを知って、勉強になったし、とても楽しい授業でした。

○今まで、メンタルやコミュニケーションについて深く考えることが無かったので、良い経験となりました。これから、自分との対話を大切にして、過ごしていきたいです。

跳躍男子

○メンタルが強いついていうのは、コミュニケーションの質が高いついていうことが分かった。

自分とのコミュニケーションを意識してメンタルを強くして、人とのコミュニケーションで成長していこうと思った。未来はいつからでも創れて、伸びしろは無限大なので、これからも積極的に頑張っていこうと思った

投擲男子

○今回の講座を通して、あまり自分とのコミュニケーションが取れていないことがわかった。

なので、しっかりと自分とのコミュニケーションをとり、今後の練習に繋げて行けたらなと思いました

マネージャー

○メンタルという言葉の新しい捉え方と、同じ環境でも人によって物事の感じ方が違うということを知ることが出来ました。残りのメンタル講和でもっとたくさんの知識を貯えて、広い視野で陸上のこと、また他のことを見られるようになりたいです。

～1 年～

男子

○僕は「人とコミュニケーションを取る上で大事にしたい6つの信念」というのが印象に残りました。人とコミュニケーションを取れば、一人一人が成長できて、チームもよりよくなっていくので、コミュニケーションをたくさん取ろうと思いました

○きつい練習の時こそ、自分とのコミュニケーションや人とのコミュニケーションが大切だと分かりました。自分のことだけで済ませるのではなく、チームのこともより考えて、練習していきたいです。

○今まで、メンタルやコミュニケーションについて深く考えることが無かったので、良い経験となりました。これから、自分との対話を大切に、過ごしていきたいです。

女子

○メンタルとはどういうものなのか、自分とのコミュニケーション、人とのコミュニケーションの違いなど、普段学ばないことを学ぶことができました。本田選手のpkからは自分とのコミュニケーションの質の高さから試合で大活躍したように、私も自分とのコミュニケーションの質を高めて大会などでいい記録を残したいと思いました。

○メンタルとは自分とのコミュニケーションということを初めて知りました。また、人とコミュニケーションをとることは大事だけど、自分とコミュニケーションをとることも大事だと分かりました。これから、しっかりと自分とコミュニケーションをとって頑張っていきたいです！

○今後の部活で色々な場面に出くわすことが多くなると思うので、自分とのコミュニケーションを大切に、メンタルを強くしたいと思いました」