

本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？
とても満足した	とても満足した	とても満足した
研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2) 感謝とワクワクすることでゾーンに入ることができる。そして、マイナスな思考を言ってしまうと3秒間たった後にはすぐにプラスの思考を言うことだったり、行動することを大工戦前にしれてほんとに良かったです！また、2.3年生で感謝を語り合いほんとに最高の時間になり思い出にもなりました。今週から始まる試合で終わらせないようにも今日ならった思考を変える、そしてワクワクさせて、感謝をすることでゾーンに入り集中力を高める！そういった行動をとって行きたいと思います。	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2) 感謝っていうのはとてもすごいと思いました。今まで感謝はありがとうなどの言葉だけ済ませていたけれど、今日みたいにみんなから色々な感謝を言われると涙っていうのが出るんだなって分かりました。バスケットは自分だけのチームではなく、仲間がいる。その仲間がいるからこそ、バスケットを辞めずに続けられたし、高い目標に向けて頑張ろうと思った。だから仲間、家族への感謝というのはとても素晴らしくすごい能力を発揮させていると思いました。	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2) 色々な講義を聞いて1番印象に残ったのはやはり、仲間への感謝です！ 仲間に日頃言えないようなことを言えたり、最初は恥ずかしくて照れてた自分がいたけど、こうやって正直に仲間への感謝や思いがいっぱい言えた所にほんとに感謝しかないし嬉しかったです。また仲間がこんな思いで伝えてくれたことがとても嬉しくて涙が止まりませんでした。 また仲間の三気法の気を蓄え、気を練り、気を締めるこの3つを大事にウィンターまで3年生10人で乗り越えていきたいし後輩とも先生またかぞくで乗り越えていこうと思いました！
明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
プラス思考を言う！そして、感謝を語り合ったことを胸に秘めて活躍する！	マイナスの言葉を発してもプラス思考で行動や発言をしていきたい！	仲間への感謝
講師（有永）への感想＆メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想＆メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想＆メッセージをお願いします！
ウィンターカップに必ず出るので応援よろしくお願いします	この講義がなければ今は多分弱音吐いてばかりで、何も変わらない自分だったかもしれないけど、2回も講義をして気持ちの変化がありました！ありがとうございます！	ほんとに心に残る講義をして下さってありがとうございます！ ほんとにバスケットに置いてても人生に置いてても貴重な時間になりました！ ほんとにありがとうございました ウィンターでいい結果出せるように頑張ります！ 応援お願いします！

本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？
とても満足した	とても満足した	満足した
研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)
チームメイトに対して、本気の感謝を伝えることや、誰のために目標に向かうのかなどを知って、よりチームとして一丸になれたと思いました。また、3年生にとっては、最後の大会だから、今は1年生だけど、少しでも自分に出来ることをして、支えていきたいと思いました。能力発揮の4つの道具を使いながら、自分の能力をどんどん発揮できるようし、先生から聞いたことを活かして、チーム全員で目標のウィンターカップ出場できるようにしたいです。	前は感謝することの大切さとか本気のジャンケンを教えてもらって実際試合前に取り入れてるしそれによって雰囲気も戦い方も結果も変わってきてるからこの雰囲気と元気を大切に大会に挑みたいです。今日は順番にみんなに感謝を伝えてって久しぶりに泣いたしみんなの想いも聞けて自分も伝えれてこんな経験は普段出来ないからめちゃくちゃいい経験になったし、感謝を伝えることってめちゃくちゃ大事だなんて感じました。感謝を忘れずに支えてくれた人、応援してくれている人のためにもいい結果で恩返ししたいです。	仲間の大切さを改めて知ることができました。僕はこんなにもたくさんの先輩や先生や身内の人から助けてもらっていたんだと実感しました。もっと応援してくださるみんな、助けてくれるみんなの気持ちに応えた行動をしていきたいと思いました。自分1人で喜ぶよりも仲間といっしょに喜びを分かち合ったらもっと大きな力となって強くなれるなと思いました。普段どんな思いで先生が僕のことを考えているかなんて全然考えたことなかったのもっと周りの気持ちなどをより深く考えた上での行動をとろうと思いました。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
能力発揮の4つの道具	感謝すること。伝えること。	仲間に対する気持ちのあり方
講師（有永）への感想＆メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想＆メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想＆メッセージをお願いします！
とても、自分達にとってためになったと思うし、これからの人生においても、役立つことなので、今回知れたので良かったです。	2回にわたって自分たちに感謝することの大切さ、伝えることの大切さ、メンタルとの向き合い方について伝えて貰って自分の中で試合に挑む気持ちだったりチームとしての雰囲気が変わって有永先生も応援に駆けつけてくださるとのことなのでいい結果で恩返ししたいです。3年生だからこのような話を聞けるのは最後になると思うけど貴重な体験をありがとうございました。	メンタルが弱い僕が少しでも強くなれたような気がしました！ありがとうございました

本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？
とても満足した	とても満足した	とても満足した
研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)
メンタルの道具で言葉はとても重要なことだと思いました。聞いた言葉はで心がつくれ、発した言葉で未来はつくられるはとても心に響きました。やっぱり人生でうまくいかない人の違いは思い込みの差だと知った時はびっくりしました。みんなで最後話したやつで普段思ってるけど、中々言えない言葉なの先輩や同級生に言えてとても良い経験になりました。普段言えないこと聞いたり言うことで相手の思ってることや、もう一度その人に対する思いが変わりました。	今回の研修で1番心に残ったことは、いつもお世話になっている人や、いつも支えてくれる人に心からの感謝を伝えられたことです。いつもはお互いに頑張っていて、気持ちを込めて正面からは言えなかったけど、涙を流しながら伝えられたのでとても良かったです。3年生にはこれまでの感謝を伝えられました。自分は試合でミスをたくさんしてしまうけど、そんな時に必ず声を掛けてくれる先輩に、ありがとうございますと伝えられて良かったです。残りの限られた日数を後悔ないように過ごしたいです。2年生には、これから頑張っていこうと伝えられました。自分はまだまだ下手で迷惑を掛けているけど、必死になって頑張っていくと決意出来たので、これからは行動で示していきたいです。	今回の講習では、前回の講習で学んだことのさらにその中身について学ぶことができ、一番心に残ったことは感謝の気持ちが大切なんだということでした。正直、自分は仲間に感謝の気持ちを言うなんてことは恥ずかしいしいやだけこういった機会があって自分が思っていることを仲間に曝け出すということはとてもいいことなんだという風に思いました。恥ずかしくて言えなかったことをいえてスッキリしたし、今とても清々しいです。改めて、高校最後の大会でみんなとできるだけ長くいたいの、悔いの残らないように全力でチーム一丸となり頑張りたいと思います。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
体育館でバスケ出来ることに感謝しようと思います。	今回決めた決意を忘れず、毎日シューティングしたり努力していく	何事にも感謝の気持ちを忘れない！
講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！
こんなみんなと普段言えない事を言い会える場を作ってくれてありがとうございます。	今回の研修で感謝の気持ちを伝えるのはとても大切だと教わったので、感じの気持ちを忘れずに日々過ごしていきたいです	有永先生のおかげで、本当に自分として変わることができたし、勇気付けられた部分がたくさんありました。勝つための考え方が変わったり、自分が思っていたことの真逆をつかれてほんとか？って思った時もあったけれど、先生の熱心な教えにとっても心惹かれました。今回の講習は高校生活でなく、これからの人生にも活かしていきたいと思っています。ほんとにありがとうございました。

本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？
とても満足した	とても満足した	とても満足した
研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)
普段喋れてない先輩やいつも喋っている先輩、同級生に正直な気持ちを伝えることができて嬉しかった。僕の中で一番印象に残ったことは、みんなから、お前が一番成長したと言われた事です。いつも朝シューティングにいらっていてよかったと思えました。これからも、継続して新チームでは欠かせない存在になりたいし、この人みたいに頑張ろうと思ってもらえる選手になりたいと心の底から思うことができた。また、3年生は引退が近くなってきて残りの少しの短い時間を楽しみたいと思った。	前回の講義も踏まえつつやっぱり感謝はほんとに大切な事なんだなと改めて分かりました。今回3年生から2年生まで一人一人感謝を伝える場があってすごい感動もしたし、自分の中でも自信がつかしました。もっと3年生とも一緒にいたいし、この講義を踏まえつついい結果を残して3年生ともたくさん思い出を作っていきたいです。あと少しの練習からワクワクをもって3年生とも2年生とも高めあって取り組んでいきたいと思いました。ほんとに前回もだけど今回もすごい自分にとってプラスになる講義だったなと思いました。	自分の中にある力を出すために必要なことということをお伝えいただきほんとに感謝しかないです。能力発揮に大切なイメージ、言葉、動作、表現の4つを大事にしていきたいと思うし、それによって限界突破をしてこのチームに貢献できたらうれしいと思いました。また、マイナスなことをなるべく考えないように、プラスなことをたくさん考えたり、言葉に出してプラスにしたりとどんどん自分の中の意識を変えていきたいと思います。前回学んだことも忘れず同様に続けてどんどんステップアップしていきたいです。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
練習後のシューティングと朝シューティング	日頃から感謝を忘れず必ず支えられている方々に恩返しができるように練習から意識を変えて取り組む	イメージや意識を変えることを実践したいです。ネガティブな考えをすることが多いので、思ったことはポジティブに考えたいです
講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！
絶対にウィンターカップに行きます！！ 本日はありがとうございました。	ほんとに2回の講義ありがとうございました。自分もだしチームにとってもすごいプラスになった講義でした。日々感謝を忘れず取り組んでいきたいと思いました。ありがとうございました。	とても充実した講義を開いてくださりありがとうございました。一人一人が全員にむけて話すことがとても心に残っています。自分の思っていることを恥ずかしがらずに正直に伝える場ができたことがとてもうれしく、そのおかげでもっとチームの士気が上がったしそれぞれがもっと深くとけこめました。これからもよろしくをお願いします。

本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？
とても満足した	とても満足した	とても満足した
研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)
僕は今日の講話を聞いて二回目だったんだけど、やっぱりとてもいい機会になったなと思いました。なぜかという、やっぱり勝つためにはチームの雰囲気的大事だとおもって前回の講話からその後の練習風景をみてみんなのやり方が変わっていったってどんなに辛い練習でも声を出して笑顔で頑張っているみんなの姿をみてこれならウィンターカップに出場できるなっておもったし、このバスケット人生だけじゃなくてこの講話は今後の人生にも役立つなとおもって、本当にいい機会になりました。自分はベンチにはたぶん入れないとおもうけど上の応援席から誰よりも声を出したとえ負けそうな雰囲気になったとしても盛り上げられるような人になりたいです。最後に、前回は今回もおっしゃっていたように「感謝」という言葉がとっても大切だなと思ったので、忘れずに心にしまっておきこれからも色々とかんばっていきたいです。	今日の話を聞いて今まで当たり前と思ってプレーしていました。話を聞いて世界にはたくさんスポーツができない子やご飯が食べれない子などもいて自分も不十分で生活できていることがどれだけ幸せか改めて思うことができました。そして先輩達の感謝の言葉を聞いて高校バスケットはすごい物だと感じました。今後バスケットをしていく中でこの長いようで短い3年間を自分の将来の夢に向かってバスケット面でも学校生活の面でも努力できるひとになりたいです。	仲間に感謝を伝える活動で最初に動画を見た時、最初は正直これをする事で泣くことなんて絶対はないと思っていましたでもいざ相手がいてくれることの大切さとその大きさが感じられました。また自分のことについてただ何気ないことかもしれないけれど、それでもやっぱり仲間にそれを直接言ってもらえることはとても嬉しかったです。終始泣きっぱなしで正直自分でも驚きました。最近はプレーが上手いかわないことが多く自分に自信がなかなか持てない状況でしたが、先生の話聞いてそんな時があってもいいじゃないかと思いました。チームのみんなも支えてくれるのでまだまだ頑張れます。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
まず、感謝はもちろん、チームな雰囲気創りや苦しいことも悲しくてえらいときもワクワクの気持ちをもってがんばりたいです	ネガティブな発言をしてもポジティブな考えにすること	シューティングの際にいつも外した時にキレてばかりだったけど、まずそこを変えて外しても前向きな気持ちでやっていたと思いました。
講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！
本当にこのような機会を2度もつくっていただきほんとうにほんとうにありがとうございました。ほんとうにバスケットにおいてもこれからの人生においても大切な機会になりました。 この機会、無駄にすることなく目標にむかってがんばりたいです。 本当にありがとうございました	今日はありがとうございました。 自分に関わってくれた人に感謝してプレーしていきます！	前回に引き続き素晴らしい講義をありがとうございました。また何度も有永先生の話聞きたいです。

本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？
とても満足した	とても満足した	とても満足した
研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)
前の講義でもそうだったけどやっぱり何事も目標達成を目指すなら感謝の気持ちを忘れずに今自分がなに不自由なく自分たちのやりたいことができている環境を当たり前と思わずに取り組んでいきたいです。また今日仲間たちと気持ちを本気で話して短い時間だったけどほんとに嬉しかったしこんな良い仲間達とこれまでやってこれたんだなと思って泣きそうになったけどこの涙はまだほんとの意味で終わっていないので最後までこの最高の仲間達と目標を達成して笑顔でみんなで流したいと思いました。そのために日々の生活に感謝して取り組みたいです。	感謝の気持ちをやっぱり言葉にすることはすごく大切なことだなと思った。普段だったら絶対に言わないような本心を伝え合うことができ、試合に向かってチームがひとつになるようなそんな感覚だった。シンプルにもっとほんとに一日でも長くこの仲間たちとバスケットがしたいと感じた。選手や指導者、保護者含めて全ての関係者に恩を返す気持ちで試合に望んでいきたい。絶対に勝つ 今回学んだ4つの道具は今日からにでも日常に取り入れることができることだからこれからも忘れないようにして、習慣にしていけるようにする	いつも恥ずかしいくて伝えられてなかったチームメイトへの感謝を聞けないので良かったし、自分も人に感謝を直接伝えることはなかったので良かった。ウィンター出場に向けて自分たちの心がひとつになってきていると感じた。 1回目受けた後からチームの雰囲気ガラッと変わって本気のジャンケンで盛りあがって明るくなれた。自分としてもチームがくらい時に声をかけたりして変わることができた。 バスケだけじゃなくて人生でも役立つことを聞けたので良かった。 ワクワクと感謝を忘れない
明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
仲間や支えてくれる人たちに感謝して頑張る。	マイナスの言葉や動作などをしてしまったとしてもすぐにプラスに切り替えることを日常から意識していく	本気のジャンケンとか1回目の講習からチームの雰囲気も変わったので続けて、親へ感謝も言えてないのでいいたい
講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！
貴重なお話ありがとうございます。この話をいかしてがんばります。	今回も本当にありがとうございました。 この時間でより、仲間と深く繋がるのが出来たと感じています。先生の講義を受けることが必ずチームにプラスになっています。第1回の講義の後からチームの雰囲気がほんとに良くなって試合に出てる出てない関係なしに全員でひとつになることができていたと思います。この恩を返せるように絶対に全国出場を決めます！応援よろしくお願いします。	前回の講習から今日までチームの雰囲気が変わって明るくなって自分もバスケをしていて楽しいし、みんなも楽しそうにやっているので、2回も講習を聞くことができほんとに良かったです。ありがとうございます。 チームがウィンター行けるように自分で出来ることを考えて頑張ります。

本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？
とても満足した	とても満足した	とても満足した
研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)
今回の講話で1番に知れたのは仲間たちへの感謝です。最後のワークで洗いざらい話し合えたことで自分ももっと頑張ろうと思えたし活力や勇気を手に入れました。この強い気持ちを忘れず勝ち上がっていきこのチームを簡単に終わらせないようにウィンターまで突っ走りたいです。また、イメージの大切さや行動、表情での気持ちの作り方を学び、今すぐにでも実践出来るけど今までなぜやってこなかったのかと思うほどもったいないことをしていたなと感じました。これからはプラスの出力で限界突破をしていこうと思います。そして、このスポーツの出来る奇跡に感謝し最後まで戦っていこうと思います。	僕は、今がどれだけ幸せで恵まれているのかをよく実感することができたので良かったです。周りの人の助けや、支えがあってこそ今の今があってバスケができていますので日々の感謝をととても大切にしたいと思いました。そして、いつもは言えない感謝の言葉や、気持ちなどを一度伝えてみたいなと思いました。3年生の先輩達とバスケができるのもそう長い時間はないので自分も悔いの残らないような練習をしたいし、先輩たちの支えになれるように頑張りたいです。あと少しの間だけで自分もしっかりやりきれるようにしたいです。	1番能力を出せるのは感謝の気持ちが大切だとわかりました。自分はマイナス思考が多くあるところがあったそれは大きなマイナスとして帰ってきてしまうということがわかってプラス思考の考え方を増やしていきたいと思った。感謝やありがとって言うことは気恥しいことで苦手だけどこういう機会と言えたことがとても嬉しかったです。色々な人の思いというのがすごくわかって自分一人だけの目標や気持ちじゃないと言うことがわかってチームのみんなも家族や関わってきてくれた人に恩返し出来るのは結果なので試合で恩返し出来るように今できることからたくさん初めて勝ちます。今自分がバスケの練習や普段の生活は当たり前じゃないと言うのが改めて認識しました。周りの環境や色々な人達に感謝してこれからの人生も生きていきたいです。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
マイナスの言葉、行動を、プラスに変換する	マイナス発言のあとのプラス発言	3秒で切り替えてプラス思考にする。 当たり前を当たり前だと思わずに感謝すること
講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！
今回の講話でチームがまたひとつまとまったように感じます、先生への感謝もプレイに背負いやり切ります。	前の講義も含めてとても心に残った講義でした。講義のお陰で自分も変わることができました。これからもずっと心の中でそのことを思い出しながら頑張りたいです。ありがとうございました。	2回も講義をしていただきありがとうございます。有永さんのおかげで色々なことに気づくことが出来ました。すごく身近なことが大切だと気づきました。感謝の気持ちが色々なところにつながってパフォーマンスにも繋がるということがわかりました。こういう機会を作っていただき色々な思いを知ることが出来ました。 全国に行きます。勝ちます。 ありがとうございます。

本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？
とても満足した	とても満足した	とても満足した
研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)
最後の2、3年で感謝を伝える時間の時に普段は中々言えないような事をたくさん選手に伝えられてよかったなと思いました。少しでも長くこのチームと、最高の仲間とバスケをしたいです。3年生が誰1人欠けることなく、10人全員でここまでバスケを続けられて良かった。今まで色々な事があったけど、3年生と出会って、バスケをして一緒に居られてほんとに良かったです。このチームのマネージャーを出来て私は本当に幸せです。これからも仲間や先生、支えて下さっている関係者に感謝をしたいです。	自分は前回の講習を受けていなかったけど今回の講習を受けて、自分の能力を全て発揮する方法を学ぶ事ができた。また、今までよくマイナスなことを口に出したり行動をしていたけど、そのせいで自分にふたをしてしまっていたのでこれからは、マイナスなことをなるべく言わないようにしていきプラスな言葉や行動をしていけるようにしたい。そして、自分の事だけを考えるのでは無く 周りの人や親、仲間など色々な人に感謝をして過ごしていけるようにしたい。	今回の講習は前回行った講習を振り返りながら、また新たにたくさんのことを学ぶことができました。 夢を叶えるためにはやっぱり自分自身の心が1番大事な要素だと分かりました。 「夢を叶える方程式」の「心×行動=結果」はその通りだと感じました。 また、最後に行った先輩たちの感謝を伝え合う時間で、見ていてすごく感動しました。私はまだ1年生ですが、この半年で先輩たちと過ごした時間は思い出でいっぱいです。 残りの時間を先輩たちと最後まで笑顔で終えたいです。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
3年生への感謝	プラスな言葉や行動をしていけるようにする	夢を叶えるために自分から積極的に行動を起こそうと思います。
講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！
2回の講話を聞いて、仲間への感謝や試合に対しての気持ちの持ち方が凄く変わりました。今日仲間へ感謝の気持ちを伝えて、自分の事をこんな風に思ってくれてるんだと知れる場にもなったり、普段伝えられない気持ちを言えて本当に良かったです。ありがとうございました。最後の大会悔いのないように全員で頑張ります。	自分のためになるお話しありがとうございました	今回も素敵な講習を行って頂き本当にありがとうございます。動画やスライドなどから、自分にささるものがありました。おかげで、今後の生活で自分に自信をもって行動したいとすることができました。また、残りの先輩たちとの時間を大切にしていきたいと思います。最後は絶対に笑顔で終えたいです!! マネージャーとして最後まで選手を支えていきます!!

本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？
とても満足した	とても満足した	とても満足した
研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)
感謝する気持ちを改めてわかりました。 最近うまくいかないことが多かったけど、なんでうまくいかなかったのか考える時間をいただいて本当に大切なことは両親や仲間、先生、応援してくれる人などに対する感謝だと良くわかりました、これから上手くいくときが必ずくると思います、そんな時だからこそ今日の講義での色々な人への患者を忘れてずに日々努力して行きたいと思います	今日はメンタルの4つの道具について教わりました。 いい結果を出すにはマイナスなことは考えずプラスなことを多く考えた方がいいとわかりました。マイナスなことを考えてしまったらすぐプラスになおしい自分、いい雰囲気を作っていきたい。また、その先のイメージを持つことが大事だとわかりました。メンタルには心や言葉が大きく関係するから気をつけたい。今の3年生に自分ができることはプラスな言葉がけなど些細なことかもしれないけど意識して行っていきたい。	今回の講話では最後にあった2、3年生との交流が印象に残りました。当たり前のように関わってきたので普段言えない感謝の思いを伝えられるときに伝えられてよかったと思っていますし、伝えられる機会があって良かったです。照れくさくて言えないことも言えて本音で話すことができたし、相手の気持ちも聞くことが出来てすごく感動しました。感謝の思いは言えなくなる時が突然来るかもしれないので自分にとっては難しいことではあるけど伝えたいと思いました。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
上手くいかない時に下を向かず前を向く	プラスな言葉がけ	日頃から感謝の思いをたくさん伝えたいと思いました。過去のことばっかり気にしないで今を見て生きていきたいです。
講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！
このような講義を開いていただき本当にありがとうございました。上手くいかなかったり、どうしてもない状況になってから後悔や気がついてからじゃ遅いと思う、だからうまくいってる時に今日の講義を活かしたい。	貴重な時間をありがとうございました	今回の講話では2、3年生との交流が1番印象に残っています。普段照れくさくて伝えられないようなことを伝えられて良かったと思っていますし、このような機会を作ってくださったことにとても感謝しています。今回は本当にありがとうございました。

本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？
とても満足した	とても満足した	とても満足した
研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)
今日の講習で学んだことはメンタルの4つの道具を学びました。一つ目はイメージで脳は感情を伴ったイメージを強く記憶することや脳には時間軸が存在しないことなど記憶には2種類の記憶が存在していて過去の記憶と未来の記憶がり、今は過去が創った現実未来は今の心が創った現実であることがわかったし夢、願望、目標はイメージしたあとにした方が夢を追いかけやすいこともわかった。2つ目は言葉、食べ物で、体はつくられるが、聞いた言葉で心はつくられるし、発した言葉で未来は作られているんことがわかってよかったです。3つ目は動作、表現ですマイナス発言したら3秒ルールと同じですすぐに言い直すことでプラスな発言になることがわかった。	あまり3年生と関わることはなかったけど今日この機会を貰えて色々なことを言うことができました。自分はなかなか喋る人ではないけどこの機会を与えてくれた事にやって3年生と関わることができました。他にも、話した事にやってみんなの気持ちも変わったと思うし感謝と言う気持ちも断然と変わった思いました。1人で抱え込んだりキャプテンといった苦しみなど抱え込まずにみんなで関わって行き登れる壁も登れなくなってしまうからみんなで壁乗り越えて行けるようにもっと関わりを深めて行きたいです	言葉と行動は本当に大切だと思い、チームメイトからの感謝の言葉と目の前のことに集中する行動を思い出しました。インストラクターが教えてくれたように、私たちが発する言葉や、ほんの一瞬の行動、例えば「うっとうしい、できない」や「頭をこする、叩く、蹴る」などの行動は、目標に向かう集中力に大きく影響します。そして、チームメイトからの感謝の言葉を通して、私は親友や先輩から、自分自身に何を期待すべきか、どのような人間、選手になるべきかを学びました。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
マイナスな言葉をプラスにする	眠っている力を発揮できるようにしたいです	仕事をするときにサポートしてほしいチームメイトのことを考えます。
講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！
とても楽しかったしこの講話を聞いてよかった	有永さんのお陰でみんなが一つになったと思います。ありがとうございます	

本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？
とても満足した	とても満足した	とても満足した
研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)
私は数日後に大学受験がありその面接練習であまり講義に参加することはできませんでした、本当にすみません。ですが、仲間との本当の気持ちを伝え合う機会にはお互いこんなことを思ってくれていとなだと気づくことができ、より一層この仲間部活動がしたいとおもえました。最後の動画でも心の支えになったのは最高の仲間の笑顔という言葉にほんとにそうだなと思いました。また、仲間だけでなくコーチ 家族 トレーナーなど今までの活動に深く関わり支えてくださった方たちのためにももっと意識を高め試合に臨んで行こうと思います。	前の講習からチームの雰囲気だったり、取り組み方が変わってきてこのチームなら絶対いいチームになれると思うし、目標も達成できると思うのでよりいっそう頑張りたいなと思いました。心に残ったのはメンタルの道具の、イメージ、言葉、動作、表情をマイナスからプラスに変えることで自分の心に秘めている力を発揮することができるのでこれから意識していきたいです。今まで直接伝えられなかった仲間への想いや仲間の想いを伝えることができたし、知ることができてとてもいい時間だったなと思いました。	前回の講義から本当にチームの雰囲気は変わっています。さらに今回の講義から試合へ向けての準備、主にイメージ、言葉、動作、表情の大切さを学ぶことができました。監督の私から選手たちへのアプローチや声掛けを実施したいと思います。また、私は失敗の時によく表情に悔しさや怒りを出すことが多かったです。失敗を褒めて、笑って次の活力にできるよう、逆転の発想で勝負していきます。このメンバーで必ずウインターカップ出場を果たしたいと思います。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
今回の講義はほとんど参加することが出来なかったけどイメージすることの大切さや言葉にしたり行動や表情に表したりすることの大切さを知ることができました。明日からはそういったことを頭に入れて行動していきたいです。	心と行動を少しずつ変えていい結果や夢を掴んでいきたいと思いました	感謝の言葉を恥ずかしがらず伝えていきます。
講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！
今回は諸事情であまり講義に参加させていただくことができませんでした。本当にすみません。最後の仲間とお互いの気持ちを伝え合うというなかなかない機会には間に合うことが出来ました。そこでは今までの出来事、思いなど本気で仲間に伝えることや聞くことができ嬉しかったです。このような機会をくださり本当にありがとうございました。今まで以上によりこの仲間達と少しでも長く過ごしたいと思えたのでこの気持ちをずっと持ち続け今後の残り少ない部活動に取り組んで行きたいと思います。本当に今日はありがとうございました。	夢を叶えるためにどうすればいいか知ることができたのでとてもいい機会になりました。ありがとうございました。	本当に熱意ある講義ありがとうございました。先生との出会いを無駄にしません。

本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？
とても満足した	とても満足した	とても満足した
研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2) 今回2,3年の先輩が行った仲間同士に感謝を伝えるということがすごく感動して涙が出るほど感情輸入してしまいました。 そして、仲間に感謝を伝えるということは普段できないけど本当に大切なことなんだと思いました。 キャプテンの映像で、自分も中学の時キャプテンをやっていてすごく心に残ること、心に響くことがあり再び自分と向き合ってこれからのことについて真剣に考えることができるとても貴重な時間でした。 本日はこのような時間をくださり本当にありがとうございました。	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2) 今回の講習では前回の内容も加えながらの内容で、より自分の中に身に締めるものが多くなりました。今回の講習では特に仲間の大切さがどれだけ大切か実感しました。またマイナスの言葉を3秒といった短い時間の中ですぐプラスの言葉に変え、出力することが自分自身もチームの場合もより良い方向へ行くとわかりました。その1つの方法がチームとして前回学んだ「本気じゃんけん」だと教えて頂き、あらためて「本気じゃんけん」の偉大さを感じました。 最後は3年生と2年生を含めお互いが仲間に対しての感謝の気持ちを言い合い、涙がでるほど熱い仲間の本音が聞けて嬉しかったし、もっとお互いが今一度高みを目指していく気持ちが増新しました。	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2) 今回の講義でも、多くの大事なことを学びました。印象に残っていることは、やはり誰のために何のために今自分は頑張っているかということで、その目的や目標が強いものであればあるほど、なりたい自分や夢は叶えられるということです。心が負けない限り、自分は絶対に負けない、勝利を掴めると僕自身も今までの経験からよく分かっています。 それでもやっぱり、嫌だと思ってしまったり逃げたい投げ出したいと思った時に誰かに甘えてしまう癖があります。困った時に誰かに頼って乗り越えることも大事だけど、自分の心で頑張れることは、絶対できるようにしたいです。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
仲間への感謝という点で普段から口にしてありがとうを言うのは恥ずかしかったりしてできないかもしれないけど心の中にその感謝を溜めておいて、またこのような時間がいただけたときに仲間に伝えたいと思います。	仲間に対する言葉がけを気おつけていく。	なりたい自分のために行動する
講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！
本日はありがとうございました。 僕も仲間に感謝を伝えたくまりました。 また時間をいただけたら自分と向き合って成長できる時間にしたいです。	今回も本当にためとなる講習をお忙しい中、教えていただきありがとうございます。	先生に教わったことを常に意識して日々生活していきたいです。 講義ありがとうございました。

本日の講習会はいかがでしたか？	本日の講習会はいかがでしたか？
とても満足した	とても満足した
研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)	研修の中で心に残ったことや、気づきや学びを教えてください。(200文字以上原稿用紙1/2)
日頃の仲間への感謝などを伝える機会がほとんどなくて、今日の講習で伝えることはできなかったけど、先輩たちの姿を見て、自分も仲間への感謝を伝えてみたいと思った。 また、掛け声にいろんな意味が詰まっているのだと今日知って、一つ一つの掛け声に自分の思いを込めながら仲間に声をかけたいと思った。 自分は、試合の前や前日に気を引き締めていたけど、それは逆に悪い方へ行ってしまうのだと気づくことができ、もっと前の段階で、チームの雰囲気を変えて行ったほうがいいのだとまなぶことができました。	今日の研修で反応の繰り返しで能力になることがわかりましたまたメンタルの4つの道具についても学ぶことができましたまた2.3年生が互いに感謝を伝えている時に雰囲気飲まれてしまいもらい泣きしてしまいましたまたウサイン・ボルトが自己ベスト更新したときに笑顔を作って筋肉の緊張をほぐして笑顔ってすごいなと思いましたし9歳の子の小児がんの動画をみて今生きていることやバスケができることや家族と一緒に過ごすことが普通ではなく幸せなことなんだと学びました
明日から実践しようと思ったことを教えてください。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
もうすぐ、ウィンターカップ予選が始まるので、一年生として先輩への感謝をしながら、1日1日過ごしていきたいと思った。	明日から3秒ルールでマイナス言葉を言ったら3秒以内にプラス言葉をいいたい
講師（有永）への感想＆メッセージをお願いします！	講師（有永）への感想＆メッセージをお願いします！
1回目といい2回目の講習でも、自分が間違ったところなどがあり、それに気づかされました。ありがとうございました。	有永さんの話はとても面白くて自分の可能性についてより良く知ることができましたしメンタルは大事だと思いました