

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)
<p>今日思った事はまずマイナス思考ばかりではなくプラス思考が大事ということです。試合に負けてしまった時にはもうダメだと逃げ出さずにあの時の動画や自分のフォームなどを確認してこうしたらいけるなどの気持ちが大事だと思いました。また、もしとても強い相手が来たとしても絶対負けるなど思わずに自分たちならできると今まで冬みんなで作ってきたらと今までやってきた事を思い出してみんなでささえあっていたいとあらためて思えたりプラス思考だけではなくて、お母さんなどにいつも感謝してないので感謝の言葉をかけたいなと思いました。</p>	<p>いつも僕は、弱い自分に負けてしまっているように結果が出ません。いつも自分の前に立つ最大の壁は自分で、どのように自分に勝つことができるのかその答えを探してきたけど見つからずこれまで野球やってきました。ですが、この講習を、受けるにつれて徐々に自分に勝つ方法、自分をコントロールする方法などを学んでいる気がしました。今はまだ、不完全ですが、最後の夏では自分に打ち勝ち打破したいと思えます。それには、周りの仲間、母親、父親色々な人が支えてくれていることを忘れず、どんな結果になっても最後までやり切りたいと思う</p>	<p>マイナス発言ばかりではいい方向には向かないし進まないと思うので、苦しい時や辛い時こそプラスを考えてこれからプレイしていきたいなと思います。それをして夢を叶えていきたいなと思います。人はチャレンジせずに終わって諦めてしまうというのが多いというのを聞いて、まずは挑戦をして失敗しても挑戦することに意味があるし、また次に行かせて行けると思うのでまずは挑戦をして自分を変えていきたいです。これから緊張する時があったら失敗したらどうしようとかじゃなくて気持ちはいつでもワクワクでその場を楽しみというイメージでやっていきたいです。</p>
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。
マイナス思考ばっかやなくてプラス思考	試合前にはその試合成功している自分を想像する、言葉にすることを絶対する	まずは目標を決めてそれを紙に書いていつでも目の届くところにおいてまずは意識から変えていきたいです。
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！
いつもたくさんのメンタルの事を教えてくださってありがとうございます。絶対に2連覇します	自分の可能性を最大限に引き出す、そのためにどうするのか。自分が一番わからないところを教えていただいている感じがして、これからの人生に置いて絶対に出会えてよかったと思うような人です。	3回の講座を受けて全て自分のためになっているし、モチベーションもとても上がっているしいままでやらなかった事にも挑戦できることが増えたのでとてもありがたいなと思います。

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	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)
<p>目標、夢を実現するためには目標から逆算して自分のやるべきことを考えなければならない。</p> <p>マイナスなことを吐くのではなく叶うということを大切に、常にプラスの出力をしていく。</p> <p>夢や、目標を叶わないからと言って諦めるのではなくチャレンジすることが大切。無理だからやらないではなくやってみないと分からないからチャレンジする気持ちを大切にする。大きなゴールを達成するためにはサブゴールが必要</p> <p>細かく自分のやるべきことを考え一日一日自分の目標に向かって努力することが夢、目標の実現へと繋がる。</p>	<p>マイナスな思考をしていては自分の夢や目標は達成出来ないと思ったし自分自身も何も変わらないと思いました。自分にとって良いイメージやプラスの事を考えたら、夢や目標に向かって達成出来る自分が見えてきて必ず達成できると思いました。なので何事も挑戦する時はプラスに考えて嫌なことがあったり辛いことがあったら口にしたりしてそこから自分を変えていって必ず夢実現を達成したいです。想像力を豊かにして今はまだ子供なので子供らしく元気にしていきたいです。</p>	<p>2連覇というのがあるが、自分たちは自分たちのことをやりきる、簡単なことではないけれど優勝するための、イメージこれからどうするのかどう練習していくのか掴めた。自分の中で仲間と、ずっと野球がしたい。それも最高の舞台で好きな野球をこの仲間と一緒にしたい。そんな気持ちが自分のなかでは大きいです。仲間と野球するためにも、かたなければならない。</p> <p>長くやるためには、自分がどうするのか、チームのために何をすべきなのか、この冬どう過ごすのかどういった気持ちで練習をしていくのかイメージを作ることができました</p>
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。
<p>目標を紙に書く。</p> <p>いいイメージを持って生活する</p> <p>将来の自分の姿を感情を込めてイメージする。</p>	<p>マイナスな思考ではなく常にプラスに思って生活して、夢を持ちながら生活していきたいです。</p>	<p>誰のためやるのか、気持ちの部分を変えていきたい</p>
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！
<p>とても分かりやすく、今からでも実践できることだったので自分なりに自分らしく行動していきたいと思いました。</p>	<p>今日はありがとうございました。有永さんの講習で自分のダメだったところが沢山見つけて改善するところが沢山見分かりました。なのでダメなところを治すためにプラスの思考にして何事も挑戦する気持ちを持って行きたいです。</p>	<p>冬を、どう乗り越えるのかイメージ沸きましたありがとうございました。</p>

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)
<p>夢や目標を実現するためには、まず夢、目標を設定して、その夢や目標が叶う時を逆算して、自分はこうなるんやと必ず描いてやるのが大切で絶対にマイナスな感情や思い込みはしないこと常にプラス感情で最後まで自分がどうなっているのかを思い描いてそれを字に表し生活すること、その夢を叶えるためには心 X 行動 = 結果に繋がることを必ず忘れない。絶対結びつくと思うのでしっかり心と行動の面も大切にしていきたい。自分は秋負けてなかなかモチベーションが上がらないこともあったけど今日この講習を受けて改めて2連覇してやるという気持ちが強くなったしこの冬がほんとに大切だときびきました。夏笑顔で終われるように夢に向かって行動していきます。</p>	<p>今日の講和を聞いて、自分は今まで明確の目標はなかったけど目標を設定するのは大切という話を聞いて、目標を立てたいと思いました。そしてよく自分はマイナスな発言をしてしまうことが多いからこれからはプラスな発言に変えていきたいと思いました。今まで自分は、疑心暗鬼になることが多かったのですがこれからは自分の能力などに自信を持って行動していきたいです。予祝をすることによってその目標を達成するイメージが明確に持てるので何事も常にプラスなイメージ、甲子園で奪三振とるイメージ。などパーフェクトゲームをするイメージなどを考えながら生きていく。</p>	<p>今日の講話を聞いて改めて自分の夢がどれだけ大切なことなわかりました。自分はこの講話を聞く前までは自分の夢というものができていなかったけどこの講話のおかげで自分の夢は(優勝投手になる)という夢を見つけることができました。みんなでマウンドで集まっていることをずっと思って毎日の練習を一生懸命に取り組んでいきたいと思った。仲間の大切さや近くで支えている人の大切さに気づくことができた。日々の感謝を忘れないことが大切。</p>
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。
夢を字に表し行動すること	イメージをする	自分の夢に向かって走り続けること
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！
絶対夏2連覇できるように、今日受けた講習を忘れずに行動に移してがんばります。	分かりやすく話して下さりそして退屈にならないよディスカッションなどがありわかりやすい	今回の講話のおかげで自分の夢を見つけることができ、また夢の実現の仕方なども具体的に教えてくれてとても今回の講話で自分の人生が変わったと本当に思います。ありがとうございました。自分の夢に向かって頑張っていきます。

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)
<p>書くこと、イメージすることで夢が叶うがすごいと思った！夢や目標を逆算してイメージすると夢に近づけることがわかった。プラス思考を増やして夢を叶えていきたい。じぶんたちがもう一度甲子園に行くことを想像して予祝日記を書いていきたい。なりたいじゃなくてなる、やるといいきる。自分の大切にしたいことをしっかりと決めておきたい。自分が引退した時にどんな言葉をかけられたいのかを頭を固く考えずに素直に詳しくかきたい。</p>	<p>夢を決めることがとても大切だと思う。それを達成するために逆算して自分の課題などを見つけて行きたいと思った。最後にみんなでマウンドに集まって泣きながら喜ぶことを想像して文字に書くことが大切だと知りました。何事も最初に無理だと思わずまずは文字にしてみ、それから挑戦していきたいと思った。これから2連覇のために頑張っていくためには、たくさんの方の苦勞をしたいと思います。そして、いろんな「うざい」「もうやりたくない」とか思うかもしれないけどそれを言わんためにもプラスの発言をしたり、周りにそういう子がいたらプラスの発言を言わすようにしていきます。</p>	<p>自分の中でいいイメージを沢山持って志を大事にして心で思って体で行動する事、まず吐くからしてだんだん叶うに変えていきたい。まずプラスのこともマイナスのこともどんどん口に出して吐くことをしたい。沢山口に出して叶うにできるようにする。イメージを持ってワクワクする。自分のなりたい姿、ありたい姿を予祝マップにして忘れないようにする。どんどんチャレンジして夢を沢山持つ。どんどんワクワクしてチャレンジする。自分の未来にときめいていいイメージをする。そしたら叶うということがわかった。</p>
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。
イメージする プラス思考	まずは、予祝マップを完成させてしっかりとした夢を考えていきます。	自分でいいイメージを持って生活する
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！
これからプラスに考えて、自分の夢、目標に向けて頑張ろうと思った。	いつも自分達のためにいい話をしてくださるし、自分たちのためにいろいろなサポートをしてくださるのでしっかりと恩返しするために甲子園に連れてって有永先生の名前を全国に広げていく。	とても勉強になりました。

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)
<p>マイナスのことでなくどんどんプラスの事を出力していくことで色んなことが叶うようになると思った。どんなときもワクワクという感情が大事になってくると感じた。その感情がないと夢は叶えることが出来ないと思うし、ワクワクしないと夢を叶えるために頑張ろうと思えないと思うのでワクワクするという感情を大事にしてやっていきたい。今日実際に優勝した時のインタビューや予祝日記を書いてみて、その時のイメージが実際に湧いてきてその時のことを本当に達成させるために頑張ろうと思えた。夢が叶った時のことを実際にイメージしておくことで本当に起こるといふことに気がついた。だからこれから、良いイメージを持って夏に向けて頑張りたい。</p>	<p>ゴルゴ松本さんの話を聞いて気持ちも漢字も少しずついい方向に変えていくことがプラスの感情や行動、未来に繋がっていくとおもったからこれから弱音や愚痴を吐くんじゃなくて夢を叶えるためにプラスのことや夢を口に出していきたいと思った 予祝日記を書いて実際になったような感覚になってより現実味が湧いて叶えられる目標になった。それと同時に絶対に叶えるという気持ちも湧いてきました、これからはそれを叶えるために小さな積み重ねをしていけるようになる。 どんどんワクワクすることを想像して何事もいいイメージを持ってそれを現実に行きたい。夢を叶える方程式を忘れないで常に自分の未来に恋していきたいと思った</p>	<p>自分の夢これからの将来が実現したかのように見えました。思い描くだけで叶うのは難しいことではないのかなと実感しました。先を見るって言うことはこんなに大事なことだとは気づいていかなかったです。家に帰ったら予祝マップを行いどんなことであろうが自分のこれからの想定して書きたいと思っております。今日学んだことを実践していかないと何の意味でもないの特に自分は不安に思うことがあるし試合中テンパることが多いので教わったことを生かされるようにしたいと思っています。</p>
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。
常にプラスの言葉を出していく。夢が叶う時のことをイメージして行動していく。	頭の中に自分の理想を描いていいイメージだけ持つ	先を見ること
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！
有永先生のおかげで夢を叶えるために必要なことに気づくことが出来ました。2連覇、3連覇という結果を出して先生に恩返しができるように今日教わったことを存分に活かしてこれから頑張っていきます。ありがとうございました！	有永先生から教えてもらったことを行動して自分と有永先生の予祝マップを現実に行きたいです	辛い時は今日教わったことを思い出してやっていこうと思います。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)
<p>人間の思い込みによる力はすごいと思ったし、予祝を実際にやってみると、甲子園へのイメージというのがどんどん湧いて出てきて、ワクワクする感情がとても高ぶってきました。</p> <p>良いイメージをすることによって、プラスの考えや感情がどんどん出てきて、楽しくなってくるし、それを実現さえしてしまうというのがすごいと思ったし、本当にできてしまうような感情にもなったから、夢を叶える方程式、心×行動をよく覚えて、いいイメージを繰り返す</p>	<p>今日の研修で心に残ったのは夢を実現するために逆算したら自分の夢を書き出してみたり仲間に話したらすることが大事だと言うのが一番心に残りました。今までにも講習を受けて脳は入力よりも出力を信じるということを知りましたが予祝マップとか予祝日記をやってみて自分がなにを目指しているのかどんな目標を持ってあの夏を終えてからやって来ているのかを再認識することができたのでこれからあと一年弱の高校野球生活を良かったものにするために今日学んだことを今からやっておきたいと思いました。</p>	<p>今日のお話の中で、この先の人生に向けて、いいイメージを持つことや、プラス思考になることで、自分の目標を達成できると思うので、いいイメージを持ちながら、1日1日過ごしていきたいと思いました。自分たちの目標である、2連覇の目標を全員で達成できるように、全員が、同じ方向を向いて、やっていくことが、大事だと思うので、全員で切磋琢磨しながら、1日1日がんばり、最終的にマウンドで、笑顔で終わられるように頑張りたいと思いました。</p>
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。
いいイメージを試合前にしたり、日常からなんでもいいイメージをして繰り返すことをしていく	今日帰ってから自分の目標を書いて壁に貼る	常に2連覇を達成している様子をイメージすること。
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！
夏の甲子園へのいいイメージやモチベーションになりました。ありがとうございました	わかりやすい説明とか考えさせられる話だった	いつも自分たちのために、お話をしてくださりありがとうございます。自分たちの代でも甲子園に行けるよう頑張るので、引き続き応援お願いします。

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	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)
<p>今日は夢の実現について。夢が叶う感情と言うのはワクワクした感情。常にワクワク好奇心を持って、夢に向かって行く。その夢に向かっていくというのも、自分の目標から逆算し、自分に必要なものをどんどん身につけて行く。大きな夢じゃなくても夢や目標が変わってもそれでもいい。期限が自分の成長速度。焦らなくても自分が成長するペースは自分次第。焦るかも自分次第。常に自分の未来に恋をしてドキドキしながら生きる。思い込みの力は良くも悪くもすごい。予祝マップを書いて自分の未来に恋をしながら実現していきたい。</p>	<p>夢を実現させるためには自分の夢から逆算することが大切だと思いました。 また夢を実現したと思うことで夢が叶った時と同じ気持ちになったり絶対に叶えてやると言う気持ちが湧いてきました。 ゴルゴさん話では自分は嫌なことがあったらすぐマイナス発言をしてしまい周りのことを考えてない時があったりして夢を叶えるためにマイナスなことしかしていなかったと思いました。なのでこれからはすぐに治ることはないと思うので夏の大会までには吐くから叶えるにしたいです。</p>	<p>自分はメガティブなことをたくさん思ってしまうけど今日の講習をして、ポジティブの気持ちを常に持って行きたいと思いました。そして今の夢や目標が何なのかをもう一度思い出してそれに向かって行きたいと持った。そして野球をしている時や何かに挑戦している時に予祝をするといいと思いました。予祝をすると考え方が変わるし、本番での行動がしているとしていないのでは全然動きや思いが違うから実践していきたいと思います。ありがとうございます</p>
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。
良い思い込みをする。	自分の夢を逆算してこれから何が必要かを考えます	常にポジティブなことを思い実践していく
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！
いつも例えが分かりやすく、感動するものばかりです。夢から逆算するというものを実践してみようと思いました！	今日はありがとうございました 叶えるために色々なことが大切だと思いました。 今日予祝プリントを貰ってこれをしっかり書いて叶えられるようにしたいです。	今日の講習をしていただいて、今後の目標や思いが出たしそれに向けての行動の仕方を教えてくださいのおかげで勇気もてました。

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)
<p>今日ぼくはこの研修を受けて、前回の復習の夢を叶える方程式の心 × 行動 = 結果ということや能力発揮の3つの道具ということや復習することができてよかったです。また予祝ということや夢と目標のことについてペアと一緒に考えることができたので、ペアに話したことを実際にやっていきたいし、紙に書いていくことや、イメージをすることを練習から実践していきたいです。予祝日記も書いてみて、紙に書いてみると、親や仲間、先生たちにも感謝ということが出てくるので、日頃から伝えていけるようにしていきます。</p>	<p>いいイメージを持つことで、イメージを持たない時よりも、いい結果がでたり、結果が変わることはわかったけど、これを継続しないと意味がないから、この講習を機に絶対に甲子園に行くということを絶対忘れないようにする。そして、自分は消極的になりやすいところがあるので、自分に自信を持ち思い切ったプレー、腹をくくって勝負のセーフティーバント、プッシュバントなどプレーを変えていく。そして、夏の大きな舞台までにレギュラーとなり、甲子園へ行く。そこで、タイムリーを打つというのを実現させる。</p>	<p>予祝MAPを頭の中で想像しただけで涙が出てきそうになりました。主将長江が設定した「2連覇」を実現し、次こそ甲子園で勝つイメージが鮮明になっていました。</p> <p>野球だけではなく、自分の目標を達成するにも達成しているイメージが薄く、イメージが薄いからやるべきことが明確ではないのかと改めて感じることができました。</p> <p>どの山に登るのかは決まっています。その山の頂上に辿り着けるようイメージを膨らませ、やるべきことを明確にしていきます。</p>
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。
イメージをして練習に取り組むことと、感謝の言葉や心で気持ちの持ち方と行動を変えていきたいです	いいイメージを持てるように、予祝マップを定期的に目を通すようにする！	ただ行動するのではなく、まずはイメージを膨らませることを実践します。 頭で思うだけでなく書き出すことからスタート！
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！
メンタルのことについてたくさん教えていただきありがとうございます。実際に今日から取り組んでいきます。	今日は講習をして頂きありがとうございました。これから夏に向けて、ずっといいことや楽しいことばかりではないと思うけど、今日教わったいいイメージ（甲子園へ行く）というのは忘れないようにします。	毎回刺激をもらいます。「今のままではダメだ」と率直に感じます。 有永先生のようにしっかりとイメージを作り行動していきます！

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)
<p>夢は平均寿命が0.2秒しかなくて一瞬で今までの経験で判断してしまうが、夢はできなかつたらダメというわけではなくその夢を追いかけて自分の成長する部分があるからすぐこれは無理だとかマイナスな考えをするのではなく叶えるためにプラスなことを口に出したり考えることにより夢に向かって行動が変わって来るから自分の考え方というのをプラスな思考が多くなるように日々生活していく。1回中学校の時に大嶋啓介さんの講義を聞いて中学の時は予祝を試合前や練習終わりにしていたのを思い出して予祝により笑顔で試合できていたから取り入れたいと思った。</p>	<p>夢を叶えた時のことを思い込んで生活していきたいと思う。またマイナスな発言や言動はしないようにしたいです。しっかり常にポジティブ思考で自分モチベーションをあげていきたいと思う。後先のことを考えずに今の自分をしっかり成長させていけるようにしていきたいと思うし、この仲間で野球ができるのはあと9ヶ月くらいだと思うので仲間を大切にこれからの日々を送っていきたい。</p> <p>もし夢が達成しなくても人間性は成長すると思うので限界までしっかり努力していきたいと思う</p>	<p>自分に明確な目標や夢がなかったからまずそこから土台をつくっていきたくです。そして、ゴルゴ松本さんがおっしゃっていた吐 叶の違いが印象的でした。マイナスなことも言っていけれども少しずつ減らしたってその先には夢が叶うということが待っていると分かりました。だから、夢のために必要なものを明確にしてマイナス発言を無くしてプラス発言、いいイメージのみ頭に置いて何事にも取り組んでいきたくです。</p> <p>また、予祝をしてみて本当にそうなったみたいな気持ちになりました。そういう気持ちが必要でさっきも書きましたがいいイメージしか湧いてこなくて夏優勝できると思いました。</p> <p>自分が1番心に残ったのは、自分の未来に恋をしている状態をつくるということです。自分の未来に恋をしたいです。</p>
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。
考え方をすぐマイナスな考えになるのではなくプラス思考で考え行動出来るようにすること。	マイナスな発言をしないこと。 常に夢が叶った時のことを思い込むこと	マイナスの言葉は発さず、プラスのこと、いいイメージのみだけを考えて生活したい。
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！
メンタル講習により自分の考え方を教えてくれるような指導をして下さっているのが実践していきたいです。ありがとうございます	今日学んだ夢を叶えた時のことを想像することはこれから生活していく上で大事なことであったので今日学んだことを活かして甲子園出場します	毎回の講習を受けるたびに自分を変えられるような気がするし、実際結果が残った時期もあったので、今までの講習で学んだことはやっていって自分のものにしていきたいと思います。

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)
<p>ワンプレーワンプレーなど小さなことであっても常に 予祝をしていきます。目標をしっかり明確に持ち、その 目標を達成した自分を予祝して、それを実現するた めに遠回りしてもいいから高校野球が終わるまでに、 自分にとって成長できると思う階段を1段ずつ登って 目標を達成します。階段を登っていく中で、自分は、 まだ体もできてなかったり、野球能力や知識も無く、 みんなからすると自分が試合に出る想像は出来なく て、お前じゃ無理だと笑われるときもあると思いま す。でも、そこで腐らずに常にプラス思考を意識して やっていきます。</p>	<p>目標を設定し、それを逆算していく。目標は、自分が ワクワク出来るものを設定することで、叶えたくなる ので、ワクワク出来るもの、どんな時でも考えてしま うことを目標に設定したいと思いました。大人になる につれて、夢の大きさなどが変わってしまうので、い つまでも子供のような大きな夢を持って、生きていき たいと感じました。人は一回も挑戦しないで諦めてし まう人がいるので、何度も挑戦して、失敗して、成功 に繋がる種を失敗の中から見つけていきたいと思いま した。毎日に感謝して過ごしていきたいと思います。</p>	<p>予祝インタビューを実際に行ってみて、明確に自分がレ ギュラーとして2連覇をする映像が頭に浮かんでとて も感情が動いた時間だった。予祝日記もインタビュー と同様に映像として頭に浮かんでスラスラと文を書く ことができた。このように事前のイメージをすること で脳が思い込んで普段の練習で目的を持ってできる し、本番で自分の潜在意識を100パーセント引き出し てプレーすることができると思った。自分の夢が叶う に決まっていると思うために、プラスの出力をしてい くことが大事だと学んだ。</p>
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。
目標を立てる	毎日に感謝すること。	練習中の声掛けをプラスの内容に変えて自分の心と周 りに影響を与える。最後まで何が起こるか分からない という気持ちで自分はやれるという思いでプレーする
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！
<p>自分の中の夢や目標に対する考え方が変わりました。 紙に書いたりして視覚化して行くことが目標が叶う方 法だと学んだので、取り入れていきます。 ありがとうございました。</p>	<p>ありがとうございました。毎日実践したいと思います。</p>	<p>夢を達成するイメージを描けたし、実際にそうなった ときぐらいに感情が動く時間を過ごせました。ありが とうございました。</p>

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)
<p>今日の講習会で、思い込みをするのとしらないので、気持ちもちが全然違うということを感じました。思い込みをすることによって、良いイメージで挑むことが出来て、イメージが出来ないことは実現出来ないのこれから試合前など、思い込みをしたいです。2連覇した思い込みをしてみて、日々の感謝や仲間の大切さが改めて感じれて、またこれからも仲間と感謝を大切に生活をしていきたいと思いました。さらに少しメンタル的にも楽になった気がして、ずっとメガティブに考えていた僕でも、出来るような気がしてそれが心に残りました。</p>	<p>夢の実現のためにうまくいく思い込みなどの予祝をすることによりプラスの意識ができるのでしっかり予祝は大事なので大切にしたいと思いました。また、夢を叶えるためにメンタルと行動を意識し、それを結果に出せるようにしていきたいです。夢は価値のあるものや追いかける価値があるものについていくので夢の期限は自分で決めるものなのでしっかり頑張っていきたいです。また、自信は大人になるにつれ過去の失敗に恐れなくなっていくことを知ったのでしっかりありのままの自分でいられるようにしたいです。</p>	<p>自分の夢、目標を強くイメージすることが大切。言葉や思いだけでなく紙に書くことで毎日イメージができ、少しずつ目標、夢に繋がって来ると感じた。どれだけイメージをするかで気持ちや結果が変わってくる。予祝日記を実現させられるように頑張りたいと思います。いろんな動画を今日見たので動画で言っていた言葉を大切にしていきたい。明日からの練習で今日学んだことを意識しイメージして取り組んでいきたいです。今までにない気づきができたので良かったです</p>
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。
<p>小さいことだけど、何かをしてもらったらしっかりとありがとうを言ったり、特に最近どんなことでも自分に自信が持たなくて、悪いイメージしか思い浮かばなかったもので、些細なことでもプラス思考で考えて生活していきたいと思いました。</p>	<p>マイナスのことを考えず未来のことを考えプラスのことを考えていきたいです。</p>	<p>明日から自分の良いイメージを持ち練習、試合に取り組んで行き、夏のことを日頃からイメージして行きたいです。</p>
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！
<p>2時間半と長い時間でしたが僕たちのためにメンタルトレーニングをして頂きありがとうございました。今日のこのメンタルトレーニングで、思い込みの大切さや普通になっていた仲間の存在、夢の持つ理由をしれてとても良かったです。思い込みをすることによって、ネガティブ思考だった僕が、いいイメージを持って試合などに挑めると思いました。さらに気持ち的に楽になった感じがして、いつも緊張でガタガタになっていた僕でも自分のパフォーマンスを出せそうな感じがします。本日はありがとうございました。</p>	<p>話を聞けて本当に自分の力になることができたので本当によかったです。</p>	<p>日々城北を支えてくださっているのでも来年の夏も甲子園に連れて行けるように頑張ります。今年の甲子園は有永さんが支えてくださったからこそこの甲子園だと思うので来年の夏は今年以上の結果で恩返しできるように全力でプレーしていきたいです。</p>

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)
<p>優勝インタビューされるってこんなに嬉しいんだ、と思いました。</p> <p>予祝を書いて、書いてる時もワクワクして、楽しい、嬉しい感情になりました。</p> <p>なので本当にやり遂げると思ったし、そこに向かってがんばろうととても思いました。</p> <p>この感覚を忘れないように過ごして、山ランの時とかもこれを思い出して、口に出してやっています。</p> <p>言いきる人はとても少ないと思ったし、やり遂げる人も少ないと思って、それは言い切る人がやり遂げる人なんだと思いました。</p>	<p>1度しかない人生をどのように過ごし、何に挑戦し、どのような人生が送れるかどうかは自分次第だと思うので、自分の人生が終わる時、死んだ時にこんなはずじゃなかったのにとかあの時こうしとけばなーとか思わないようにしたいから、そのためには今からできることをあと伸ばしにせず、今を大切に生きていきたいと思った。夢を叶えるためには、叶った時のことをイメージして、夢をあたかも達成したかのように文字に起こすことが大切だと思った。</p>	<p>学んだことは、人生の差は思い込みの差だと学んだ。夢を叶える方程式は心×行動をして結果出る。夢の平均寿命は0.2秒ですごく短いと感じた。夢の価値は今の行動が変わるかどうかだと思った。動画を見て大人と子供の違いで、大人は現実を知って夢が少なかったけど子供は何も失敗してないから考えが豊かで夢がたくさんあった。この違いは解釈の違いだと学んだ。夢が叶う感情とは、常にワクワクしたり寝ても覚めてもそのことを考えれば夢を叶える感情だとわかった。予祝日記をやってみて、感情がワクワクしたし、書いたことを叶えてやろうなどの考えが浮かんできた。これからも自分が1番のバッティングセンスがあると自分の中で思い込んで行けるようにしていきたいです。</p>
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。
インタビューを定期的に行っています。	優勝した瞬間の嬉しさ、仲間と抱き合う快感に恋をして、その事を常に想像する。夢を文字として書き、言葉にする。	とにかくポジティブ思考
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！
有永先生の授業をするとワクワクややってみようという気持ちになります。ありがとうございました。	本日はありがとうございました。有永さんの講習を聞くとほんとにできる気がします。自分ならできる、自分たちならできると思わせてくれます。また、甲子園の宿舎で有永さんの講習受けたいし、受けるのでそれまでよろしくをお願いします。	有永さんの話を聞いて心に響いたので良かったし、自信が出てきたのでありがとうございます。これからはノートに書いたりしていきたいです

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)
<p>いつも自分の中で最高の結果を思い描いてプレーをすることを大切にしていきたい。今はまだ、打たれるかも、などと考えている自分がある。そんなことを思っているのは成長は止まるので、失敗してもいいから、目の前のことに全力で立ち向かっていく。</p> <p>そして、いつも目の前のことにワクワクして、夢が叶う心の状態である、自分の未来にときめいている状態を作っていきたい。</p> <p>また、今野球を全力で出来ているのは、家族、監督、コーチ、仲間なので、感謝を忘れずにプレーをしていく。</p>	<p>今年甲子園に行ったのは実力差もありながら勝ったそのメンタルだと今日の研修を受けて感じました。僕は今人生の目標はありますが、こんなことをしてみたいなどのワクワクするような夢を持っていなかったけど、自分のためでも人のためでもなんでもいいんだなと思いました。ノック中や、試合前でも、よく藤垣先生などから攻めたプレーはいいぞと言われます。これはただ攻めるのではなく、人は1回以下チャレンジしたら諦めてしまうのでまずチャレンジすることに意味があるんだなとわかりました。自分で勝手に限界を作らず思い切って理想の未来を描いて日々練習をしていきたいです</p>	<p>今日の講習では夢について教えていただき、プラス思考を忘れずに夢と目標に向けてがんばれば夢や目標は必ず近づいてくると知れました。未来の自分を想像して夢がかなったとかのイメージを持つことで夢を叶えることができるということを教えてもらって、大人になっても夢を持てるし、それを叶えることができるんだなとわかりました。実際に甲子園2連覇したことを想像して、予祝日記を書いてみて書いている最中に涙が出そうになりました。夢が叶ったことをほんとのことのように思うことで夢が叶ったような気持ちになれることがわかりました。今日2連覇できたことを紙に書いて私は2連覇に向けて次の夏までマネージャーとしてみんなを支えて近くでみんなの頑張りをずっと見守っていたいなと強く思いました。</p>
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。
<p>最高の結果を思い描いてプレーをしたい。失敗を恐れず何度でも食らいつき、思いきりプレーをしていく。</p>	<p>まず明確な夢を見つけるために、自分がやってみようと思ったこと、誰かのためになることを見つけていきたいです。また来年の夏、再来年の夏甲子園という場所で大好きな野球をするため、今年の冬をプラス思考で「やればできる」をもっとうに頑張っていきたいです</p>	<p>ネガティブな思考を無くしていやことがあっても頑張るプラスとなら思考に持っていくこと</p>
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！
<p>いつも、成功のためになる話をありがとうございます。先生の教えを胸に絶対に2連覇します。これからも、よろしくお願いします。</p>	<p>今日は僕たちのためにこんないいメンタルの話をしてくれてありがとうございます。これからもお願いします</p>	<p>今まで講習を受けてきた中で1番心に残ったし、全ての言葉が胸に刺さりました。野球部に対する夢もあるし、自分の将来の夢もあるので今日教えてもらった夢を叶える方法を忘れずにこれからの生活を送っていきなりたいなと思いました。予祝マップを書いて実際に夢がかなった人がいることを知って私も書いて夢を叶えたいと思いました。未来の自分を想像して辛いとき、苦しいときを頑張る自分なりの方法で乗り越えて、夢に向かって頑張りたいです。</p>

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)
<p>秋のイメージ、思い込みの大切さ。ゴール設定からの自分の生き方、考え方を浮き彫りにしていく手法は分かりやすかった。子供達自身もそれぞれの生き方、考え方、ポリシーを書かせることは非常に大切だと感じました。しっかり書かせ、写真を貼らせ掲示していきます。</p> <p>今日のプリントに自分も書き出して、自分自身を振り返ってみたいと思います。考え方、心の持ち方を少しでも身につけていくことの大切さを、生徒達に繰り返し伝えて実践していきたいと思います。</p>	<p>今日のメンタルトレーニングを通して、ワクワク感というのがとても大切だと思いました。予祝と言うものを初めてやってみて、ほんとにそうだったかのようにワクワクしてそれを叶えるために頑張ろうと思いました。今日だけ予祝しても、意味ないからこれからもイメージトレーニングをしていき、ワクワク感を持ってやっていきたいと思った。愚痴を吐かずマイナスなことを言わないで叶えていきたい。自分はまだ目標が曖昧だから、目標をしっかりと決めて地道なことから、一步一步進んでいき、階段をどんどん登っていききたいと思います。</p>	<p>今年の夏は先輩方が甲子園出場という大きな目標を達成されて、今度は私たちが甲子園出場連覇を達成する番です。今日教えていただいた予祝日記を実際書いてみて、選手が全力で努力した結果が優勝という形で残せたり、優勝してマウンドに選手が集まる姿を想像するだけで涙が出てきました。私はマネージャーという立場で選手の練習をサポートしてきて、どんな練習も全力で取り組む姿をたくさん見させてもらって私自身もパワーをもらうことがあります。これだけ近くで選手がプレーする姿を見てきたからこそ選手には最高の高校野球人生を送ってほしいなと思いました。</p>
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。
予祝シートの作成	<p>いつもは、まあいいかと思ってしまうことも取り組み、一步一步進んでいきたい。下宿生だからめんどくさいことも多いけれど、野球だけでなく、日常生活もしっかりやっていきたい。</p>	<p>常にポジティブ思考であることをまずは心掛けたいです。私は些細なことでもミスなどをしてしまうとそればかり気にしてしまう癖があります。今日学んだように失敗を次に活かすことを考えるべきです。ネガティブにならず、次に繋げられる思考をしたいです。</p>
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！
ぶっ飛んでいきましょう！	<p>宿舎や遠征、放課後講習を通して、有永先生には何度もお世話になっています。自分だけがやってもらうのではなく、岐阜県大会2年連続優勝と言う形で、自分は恩返しをしたいと思います。なので、これからもメンタル講習の方をよろしく願いいたします。</p>	<p>有永先生から今日教えていただいた予祝日記を書いて自分だけでなく、選手自身もすごくなる分りました。有永先生のご友人の方がこの予祝日記を書かれたことで自分の夢や目標を達成されたと知ってマネージャー自身も選手に夢を叶えてほしくて予祝日記を書きたいなと思いました。</p>

本日の講習会はいかがでしたか？

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)

夢が叶う感情とは、ワクワクしていて寝ても覚めてもそのことを考えているということがわかりました。夢をできるかどうかで決めるのではなく、追いかける価値があるかどうかで決めるということがわかりました。イメージトレーニングの重要性でイメージ力次第で結果も大きく変わってくるということに気づきました。試合前などは頭の中であまり良いイメージになっていないので、五感を使って自分がうまくいっているイメージをしっかりとって試合などに臨むことがとても大切ということがわかりました。

明日から実践しようと思ったことを教えてください。

五感を使ってのイメージトレーニングです。

講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！

自分はマイナス思考になりがちなので、有永さんの講座ではプラスのことしかないので自分には足りてないものばかりなので自分を成長させる事ができるたくさんの考え方や感情だったりを学べてとてもうれしいです。ありがとうございます。