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>目標を達成するために大切なことは忘れない努力を忘れないということがとてもよく分かりました。自分が達成したいことはホームランを打つことなのでこの目標を忘れない努力を忘れないということをしっかし自分の中で覚えておきます。習慣が才能を超える力になることもすごく分かりました。自分の目標に向かって毎日習慣にして忘れないようにしていきたいです。自分の中で野球をする時は常にいいイメージを持ち続けることを大切にしたいです。</p>	<p>今日の講話を聞いて、自分は今150kmを投げるという夢を少し諦めてきていたなと思っていました。だけどできた時の自分をイメージしたりそれを達成するための過程を積み重ねたりすることが大事なんだということ、常に150キロを投げるというのを頭に入れておくことが大切なんだと思いました。甲子園に行くためには投手力はすごく大事な部分だと思うので自分がみんなを甲子園に連れていくんだという思いを胸にやっていきたい。自分が最近バッティングの調子が良かったのはその前にすごくイメージを働かしていたからなんだと今わかりました。それを投手にも活かすために色々なピンチな場面など普通の場面しっかりとイメージをして試合に入っていくと思いました。</p>	<p>2連覇に繋がるのは、習慣づけることで例えば、勝利したというイメージをしたり自分の夢や目標を毎日ノートに書いたり自分が叶えたいことを必ず実現するというのを思ってイメージをする。努力を忘れずにいつか報われると思って生きていきたいし、一流アスリートがしていることを真似してでも自分に活かしていきたいです。今野球をできているのは当たり前的事じゃないので感謝の気持ちを忘れずにこれから野球に取り組んでいきたいです。</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。
いいイメージを持って生活する	ノートをしっかりととる毎日の日誌を書いて目標を常に書いておく。イメージをしっかりとする	イメージをすることです。
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！
	分かりやすく話していただきありがたい	今回も講習会を開いてくれてありがとうございました。今回の講習を聞いて、イメージや毎日ノートに書くことの大切さを分らせて頂いたのを活かし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>心に残った事は自分の夢などを見続ける事が大切だと思った。また、気づいたことは木本さんは体が不自由な中でも自分の夢を最後まで諦めずにやっているのに自分は何しているんだろうとあらためて力もらったのでもし目標などがかけてきたら木本さんを思い出してどんな時でも諦めない気持ちを大事にしていきたいです。また、心を揃える3つのステップを大切にすると大谷翔平選手のようにまずは自分の出来ることからどんどんやっていきたいです。自分はゴミ拾いなど出来ると思うからもっとシアを広げて行きたいとおもいました</p>	<p>自分のイメージをしっかり作ることを学んでけて簡単に物事がうまく行くわけではないとわかったのでしっかり物事をやる前に自分でイメージしてやることや習慣をつけることが改めて大切だとわかったのでしっかり自分が簡単にできることからしっかり集中してやりたいですまた自分たちの目標は夏の大会連覇なのでしっかりその目標を達成できるように困難などがあっても頑張る目標を達成できるようにしたいです</p>	<p>田中碧選手みたいにイメージや日記に日々書くことでちゃんと実践してやれるし、夢を叶えられることができることが分かりました。また、日記や片付け、掃除、挨拶を習慣づけることでメンタルやチームとしても雰囲気よくなるし必然と感謝もできることがわかりました。夢を諦めないことで夢に近づけるし日頃から目に入るトイレやベットの横などに目標や目標の選手を置いていき目標や夢をいつでも意識づけることができるようにこれからやって行きたいです。</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。
ゴミ拾いや諦めないこと	ゴミ拾い	部屋の掃除、感謝をすること、目に入るところに夢や目標を置く
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！
いつも沢山の元気や諦めない事などをあらためて感じさせて頂いてありがとうございます！	今日は講話ありがとうございました自分は今まで習慣は特になかったけど今日の講話を聞いて習慣化することが大切だとわかったしこれからの生活にも生かしていきたいと思いました	今日は習慣やチームの一体感を知ることができてこれからの試合前や一日のことがわかったしこれから春や夏に向けて頑張っていこうというふうに思いました。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)
<p>今日のメンタルトレーニングでは習慣は可能性を超えるというテーマでした。特に僕は本田圭佑選手の話がとても分かりやすくてひびきました。人間はやるべきことはわかっているけど色々な欲、逃げ道があるために目標から遠ざかってしまう。今日の嬉しさか先の嬉しさどちらを摂るかそれは今日の嬉しさを取ります。ですが先の嬉しさには無限の可能性が秘めてある。そんな思いで自分に打ち勝ち、習慣を作っていく。そんなことを学びました。</p>	<p>今日は、習慣というテーマで学んで、自分は努力しようとしても続くことがあんまりなくて、単発的になっていた部分があります。ストレッチはもう習慣化になっているけれど、自分のしなければならない努力は習慣化になっていなくて、たった一度きりの人生ではもったいないと思ったから2日に一回でも良いのでやり切って高校野球を終わりたいと思った。あと大谷翔平選手みたいにゴミ拾いをすることや、挨拶身の回りの掃除、今野球ができていることに感謝をしてこれからを過ごしていきたいと思いました。</p>	<p>2連覇という目標を掲げている自分たちにはまだ達成できるほどの一体感が、ないと思うのでこれからの練習、日常、試合、様々な場面でこれまで以上に一体感を考えてやっていきたいと思います。それを達成した時にふと気づいたら岐阜県大会制覇2連覇という大舞台になっているのかなと思いました。自分のできることはまず、身の回りの整頓ゴミ拾いたくさんあると思うのでできることから習慣化していったってその習慣が周りにも影響されるくらいまで徹底していきたいと思います</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。
<p>ゴミを拾う。目に見えるものだけでも、ちょっとしたものでも、拾う。部屋の掃除</p>	<p>家ではピッチャーのトレーニングを曖昧にやっているからあと三ヶ月で公式戦が近づいてくるし、自分の成長のためにも実践していきたいです。人より数をやってもう一度甲子園に行きたい。</p>	<p>ゴミ拾い、身の回りの整頓、一体感みんなと揃えること小さいことでもいいからその積み重ねを明日からしていきたい</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>習慣をつけるということは難しいけど当たり前のことを当たり前にやることや日誌の意味。深く理解が出来ました。自分に欠けている部分をたくさん知れる時間でした。ありがとうございました！</p>	<p>今回も講習をありがとうございました。この講習で自分のメンタルの持ち方などとても変わってきているし、自分へのモチベーションにもなるのでとても感謝しております。高校野球残り数ヶ月ですがこれからもよろしくをお願いします。</p>	<p>とても熱意がこもっていて、伝えられる側に熱意が伝達してきた。自分もメンタルという面で課題があるので、有永先生についていきたいと思いました。</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	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>いいイメージをもって諦めずに取り組むことが大事だと思いました。僕はそのために、練習前から目標を決めてその目標が達成しているイメージをもって練習していきたいです。また物や気持ち動きを揃えるということも大切にしていきたいです。あと感謝ということで、今こうやって学校に通うのも野球ができていのも当たり前じゃないし、こういう環境で野球ができることにも感謝して生活していきたいです。今日教わったことを忘れずに意識しながらノートに書いたりして自分の人生に生かしていきたいです。</p>	<p>絶対夏の大会で緊張する場面、気持ちが高ぶるときが必ずあると思います。そこで、何を思い乗り換えていくか、良い緊張感でプレーができるのかと、考えたときに、一緒にこれまでやってきた仲間がいます。自分一人でやっている訳ではないこと。見てくれている仲間や家族がいること。これは、春や夏を通して自分にとってとても大切なことです。自分でいっぱいになって、秋に迷惑をかけました。もっと視野を広くできるような、冷静を保てるように日常から変えていきたい。</p>	<p>今日はイメージすることの大切さと、習慣の大切さを学ぶことができた。習慣化することは、才能を超えていける、実力ではなく実行した人が人生で成功しいい結果を出すことができることがわかった。まずは小さな目標を立て、最終的に大きな成功に繋がることがわかった。小さな目標を習慣化して、大きな成功を掴みたいと思った。毎日いいイメージをして、本番でいい結果ができるように、自分信じて行かないと行けないと思った。自分を信じて、自分ではできると思い込ませていい結果を出したいと思う。</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。
いいイメージを持って取り組むこと 物や動きや気持ちを揃えること	常に夏大の緊張感をイメージする。	毎日イメージする、自分が試合に出てファインプレーをするイメージ 毎日を振り返る
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！
色々教わって自分の考え方などが変わったし、気付かされることもあるのでいい時間になったと思います。ありがとうございました	心としてのモチベ、夏に向けての技術だけでなく、心のイメージもわかりました。ありがとうございました。	自分も習慣化して、いい結果を掴める選手になります。

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)
<p>夢や目標を現実にしたら実現するには、イメージが大事と前回習って、今回イメージするのを習慣化することで実現につながる事がわかりました。予祝日記を作ったのであとはそれを実現するために勝った時のイメージと、そのための練習、掃除など身の回りの整理整頓を大事にして、甲子園に行きたいと思いました。また、今生きていることましてや好きなことがやれていることは当たり前じゃないので、もっと周りに感謝をして、日々生活していきたいです。</p>	<p>長友選手や本田選手、田中碧選手のように、自分の成功した姿、なりたいと思う姿をいつも思い描き、イメージしたり、ノートに書き記すことを欠かさず行い、習慣化させることが出来たら、自ずと目標、夢が近くなっていくと思いました。 また、行動の壁、習慣の壁を越えていけることが、野球のプレー、身の回りの整頓が無意識によい方向に向いていくと思います。今の自分に足りないことを、この講習をきっかけに克服しチーム目標の2連覇、個人目標の球速135km/hを達成することが出来ると思いました。</p>	<p>今日の研修の中ではじめに習慣は才能を超えるという言葉と才能の差は小さいが習慣の差はとても大きいと言うことが心に残りました。自分が野球で憧れているのは中本さんなので自分はならないと思っていたけど今日の話で不可能なことはなくそれをどうしたら詰められるのか習慣にできるのが大切なことに気づきました。自分もやろうとしたことでできているのは朝の練習だけなので少しずつでもいいから小さなハードルから高いハードルになれるように毎日をどう生きていくかどれだけ野球に集中できるか甲子園を意識してやれるから大事なことに改めて気づくことができました。</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>一気に全部やるのは難しいので、まず誰にでもできるゴミ拾いやストレッチを続けたいです</p>	<p>少しずつでもいいからノートに書き記すこと。大切にしたい言葉を決めて、自分のいつも見るところに貼ること。</p>	<p>まずは今日帰ってから部屋の掃除とノートを買って来て自分らしいノート作りをしていきたい</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>野球は最終的にメンタル面での強さが、上手い人になると思いました。練習をポジティブにやるだけでやってない人との差がでるし、いい思いでやるだけでその行動から体づくりなどにつながると思いました。お忙しい中貴重な時間を使ってくださり、ありがとうございます。</p>	<p>色々な動画や、図でわかりやすい講習で楽しかったです。また次回もよろしくお願いします。</p>	<p>終始わかりやすい話とディスカッションの時に話しやすい空気などがありわかりやすい研修だった</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>今日の講話を聞いて、毎日岐阜県大会で優勝することをイメージしていきたいし、ノートとかにできたことや課題などを毎日書くことが岐阜県大会で優勝して甲子園に行くことの近道だとわかりました。自分たちには、二連覇という目標があるので、挨拶や掃除でまずは、岐阜県や全国で一番になっていき野球以外の日常生活からしっかりやっています。挨拶を良くしていくことによって自分達の岐阜城北高校を応援して下さる方々がとても増えると思うのでしっかりやっています。</p>	<p>今日は習慣という話があって、長友選手や三笠選手が試合前試合後に話していたように良いイメージをすることだったり自分が活躍した時のことを鮮明にイメージしたりすることが大切だと思いました。また日々のことをノート日記にすることも大切だとわかりました。今までは何気なく書いていたノートですが明日からは書き方を変えていきたいと思いました。また心を揃えるということ、揃えることで今まで以上に一体感や団結力が出ると思うから道具の整理から心まで揃えていきたいです。そして、本田選手の言っていた努力は突発的なものだけど毎日続けること習慣を身につける方が難しいということをお頭において少しずつ2連覇するための習慣をつけられるようにしていきます。</p>	<p>夢や目標を実現させるためにはイメージやノートなどに書いて何回も目標を言い続けることで達成するや叶うと分かりました。また叶うチームを作るためには挨拶や掃除が大切だと思います。動画を見て勝てるチームは技術ではなくて普段の生活や部室や道具の管理がしっかりしているチームが勝てるチームだと思いました。また今野球が出来ていることは当たり前ではないし普通に生活出来ているわけではないので家族や仲間を大切にこれから生活したいです。</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。
挨拶、掃除、寝る前にいいイメージをしてから寝る、ノートを書く	提出ノート以外に日記を書く。 目標を明確にして、毎日目につく場所に貼る。	自分のノートを書くこと 実現させるために無駄な時間を無くしていく
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！
<p>野球は、団体スポーツなので誰か一人が違うことをしていても夢などに繋がらないと思うので、今日の講話のおかげでチーム全体が一体感が生まれる話だったのですごく勉強になってこれから心を揃える3ステップをしていき、甲子園に行きます。</p>	<p>習慣の大切さが分かったし、「岐阜県1の～」ということをお大切にしたいと思いました。有永先生がおっしゃっていたこの3ヶ月が甲子園に行く勝負の月だと思うから今日の講習も心にしまっておものにしていきます。</p>	<p>今自分たちは部室が汚くて困っていたところをお有永先生の講話で道具の大切さ部屋のお大切さを学ばせていただきました</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	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>どんな小さいことでも習慣化することが、目標達成にも繋がってくるので、小さい壁から少しずつ高くしていき、自分の目標達成に向けて習慣化していけるようにしていきたい。また、いいイメージをすることによっても目標達成につながりやすくなるということがわかり、どんなネガティブなことでも、ポジティブな捉え方に変えてみたり工夫していきたいです。最近自分は、毎日振り返りをするようにしているのでこれからも続けて、目標達成につなげていきたいです。</p>	<p>自分の成功するイメージや達成したいことなどいいイメージを毎日何度も何度も繰り返しイメージして忘れないようにすることが大切だとわかりました。また、忘れない努力を忘れないように自分のベットの横とか、トイレとかに貼ったりすることも大切だとわかりました。また、ノートに良かったこと、課題、次頑張ることを毎日3行ずつでもいいから行ったり、写真をはったり楽しいことに変えられる努力もしたいです。また、ノートとか嫌なことと嫌でもちょっとやって続けて、習慣づけることが大切だとわかった。また、感謝したい。当たり前じゃないことを忘れない。</p>	<p>ぼくは話を聞いて、何事にも習慣付けてやることでいろんなことの成功に導くことができるのでしっかりちょっとしたことでも習慣づけて何かを味方につけたらいいと思いました。また、一流選手になるためには就寝前や朝起きてから成功してる姿をイメージしたりノートに書いたりしていきたいと思いました。ノートに書くことでクリアリング力が高まり小さな目標が明確になるのでこれからやっていきたいと思いました。強いチームは、挨拶や掃除が当たり前のようにやれているのでそういう身近なところから気を付けていきたいと思いました。</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。
ネガティブなことでもポジティブな思考に変える。ノートを今よりも詳しく書く。	いいイメージをする 嫌でも少しずつやったり、習慣づける 感謝する・笑顔 プラス思考	連覇に向けてチーム全員で心、息、気を揃えていきたいです
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！
<p>本日は講習をしてくださりありがとうございました。これからも、ポジティブな考えをしっかりと持ち野球や日常生活につなげていきたいです。ありがとうございました。</p>	<p>今あること、やれることが当たり前じゃないんだとあらためて思いました。目標や夢など諦めず自分を信じ続けて頑張りたい。小さい目標からたてて、夢、目標に近づいていきたい。</p>	<p>習慣付けることはとても大事だと思いました。今野球をやれていることは当たり前ではないのでしっかりこれからも頑張っていきたいです。</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>自分はどちらかと言うとネガティブな方向に持って行ってしまうことがあるので今日講話を聞いて2連覇した時の喜んでるいいイメージや自分が貢献している良いイメージを毎日イメージして寝ることをしていきます。挨拶や掃除をしっかりと、「岐阜県1の挨拶」「岐阜県1の掃除」をまずは自分が心がけてやっていきます。これからのまずは3ヶ月間を無駄にしないように今日聞いたことを意識して実行して習慣付けれるようにします。</p>	<p>目標を達成するためにはイメージを強くもち毎日のように今日あった出来事や発見を忘れないようにノートに書くことが大切。自分より実力があるとかは無い、みんな同じ才能の差、実行したかしてないかの差である。この3ヶ月感謝やイメージ、ノートから習慣にしていくこと。 努力は突発的である。一流アスリートでも当たり前のことをやっている。ノートは寝る前の時間に書くこと。チーム全体のメンタルupは挨拶掃除である。一体感を出すことが大事</p>	<p>目標は2連覇この目標は絶対に忘れてはいけない、だからこそ習慣が大切になってくる。才能の差は小さいが習慣の差はすごく大きい。習慣は思いの深さ×反復である。人は感情で動くだからこそ、いい感情を持っていくことが大切。イメージとノートを大切にす。ノートでは常に目標を書き続けていくまたノートには堂々と自分の目標ややる気になる言葉を書く。ノートを書くことでワクワク感情をだし、小さな目標が立てられることで成長につながる また、寝る前に日誌を書く。また日誌の内容も教えてもらったことを生かす。 チームとして挨拶、掃除を大切にしたりし、県で一番のチームの習慣をつくることも大切 心を揃える3ステップや、チームの一体感を揃える3つも大切にする これも継続していかなければ今がないので継続する習慣を大切にする</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。
2連覇、自分が甲子園で大活躍している場面をイメージして寝る。毎日日誌を書く	まずは身近のものから整理整頓をしていく。感謝の気持ちを忘れないこと、毎日の出来事、学びをノートに書く、強くイメージすることを習慣にしていく	日誌を書く、ノートに堂々と目標を書く 毎日目標を書く ネガティブをポジティブに変える思考にする 習慣を大切にする（チームとしての）
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！
野球はチームスポーツなので心が揃わない時もあるかと思うけどそのような時に自分がなにかアクションを起こしたり、前向きな言葉をかけたりしていい雰囲気を作っていけるようにまずは3ヶ月間しっかり実行して習慣付けれるようにしていきます。	とても分かりやすくチームのため、自分のためになってくるのでとても感謝です。前回のことや今後も学んでくと思うのでそれを活かして日常や甲子園2連覇に繋げて行けるようしていきたいです	今回も自分のためになる講習をありがとうございました。 ノートに書くことを大切にし常に目標を意識しいい習慣で日々の生活を送っていききたいです

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>今回の習慣の話聞いて一流の選手とかはネガティブは捨ててポジティブに変換するなどどんな場面でも強い気持ち大切だと思いました。大谷翔平選手は単純なことでも日々の積み重ねなどがあるからスーパースターになったと思う。サッカーの碧選手は試合に出てなくても日記で絶対に俺ならできるなどを継続して結果などが出来それが自信になってるから僕も試合に出てなくても日記とか書いて実行できるようにしたい。後、大谷翔平選手みたいに朝起きたら自分の憧れの人やその人を越す人など近くに貼ったりしてその貼ったやつを目標として行けるようにしていきたいです。</p>	<p>今日の講習会で保育園や小学校の頃から言われてきた、挨拶や掃除や感謝をすることがこんなに大事なことだったんだなと思いました。 掃除は僕の部屋は汚くなったらめっちゃ掃除しますが、ずっとキレイに保ててないので、僕の心も汚れてきたら、キレイにしようとしていて、キレイなら状態を保ててないので僕の心に波があるから、練習の取り組み方や試合の結果に波があるのだと思い出した。 これからは部屋をキレイに掃除してずっとキレイに保つようにしていきます。そうすれば練習も安定したい気持ちでできて試合結果も波なくできると思いました。</p>	<p>才能の差は小さく、習慣の差はとてつもなく大きいということで、確かに世界で活躍している選手は才能も持っていると思うけど、それ以上に活躍するために、活躍し続けるために、やるべき事を習慣化しているなと思いました。習慣化することは難しいと思います。けど、やらなければ始まらないので、少しずつやるべきことを習慣化していき、目標のために、2連覇するために、野球以外のことも習慣化させていきたいと思いました。習慣のひとつに、日誌を上手くいったこと、課題、明日からどうするかを寝る前に記入することが大切だとわかったのでできるようにしたいです。</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。
ゴミ拾いや挨拶を実践する	部屋の掃除をします。	寝る前に最低3行ノートをつける。 部屋の整理整頓。 ゴミを拾う
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>今回も分かりやすく講和して下さってありがとうございます。講和をして気付くことが沢山あるので今日得たことをそのまま継続したりできるようにしていきます。</p>	<p>講習会がある度に、自分の過ごし方良くなってきていると思いました。ありがとうございました。</p>	<p>本日はありがとうございました。講習の中に明日からでもできることが沢山あったので、それを実践して、日々の積み重ねなので、習慣的にできるようにし、2連覇します。</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	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>まずは自分の習慣を見つめ直し改善していく必要があるなと思いました。自信のある未来を思い描いてそれを何か残るものに残し書いて貼っておくことを自分もやってみようかなと思います。長友さんも言っていたように簡単に乗り越えられないことでも先を見据えてその試合に勝って喜んでいる姿自分はこんなパフォーマンスすると脳に洗脳させればきっと叶うことにも繋がるだろうし今日の講習会で自分はネガティブでへこみやすいタイプなのでそんな脳に洗脳されず受け止め方を変えて過ごしていこうと思いました。</p>	<p>イメージをすること、ノートにしっかりイメージしたことを書くことが大事だとわかった。常に自分の中で良いイメージを持っておくことでそれが実現出来る可能性が高まっていくのでしっかりイメージしていきたいと思った。長友選手が言っていた人間は弱い部分があるのでそこをどう克服していくかご大事だと感じた。</p> <p>いきなり難しいことに挑戦するのではなく小さな問題からコツコツ積み上げて行くことが大切だとわかった。またごみを拾ったり身の回りのものを綺麗にすることが大事だとわかった、神様は必ず見ているので何事も綺麗に整えることを心がけていきたい。</p>	<p>自分の夢を叶えるためには、良いイメージを持つことは前の講習でわかっている、でもそれを忘れてしまっただけでは意味がなくなってしまうから、良いイメージを毎日繰り返し、習慣にすることが、人との差になるということで、小さいことの積み重ねがいつか人との大きな差になることを信じて、毎日生活していきたいし、毎日の良かったこと、課題明日やることをノートに書くことによって、目標が明確になるから、大きな目標のために意味のある一日にするために大事だと思いました。よく努力努力って言うけど、それは突発的なもので難しいのは習慣にすることが人との差になるという話を聞いてたしかにと思ったので、自分も野球の練習だけではなくて、生活の中でひとつ必ず習慣にすることを決めたいと思いました。</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。
自分の習慣を作る。ノートなど	<ul style="list-style-type: none"> -良いイメージを自分の中で持つこと。 -ごみを拾う 	ゴミ拾い、大きな目標を生活の中で目につくところに置く
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！
また次回もお願いします。ありがとうございました。	自分はこれまでネガティブな発言だったりすぐになれないと思った夢を諦めていたので良いイメージを持ち常にポジティブ思考でいきたい	今日の講習を聞いて、自分は才能は差は習慣の差で決まることを聞いて、明日から実践したいと思いました。

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	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>目標や夢を設定してそれを実現させるには努力の習慣化が大切だと学びました。チームで活動する上で挨拶と掃除がメンタルを強くするための習慣として大切なものだと分かりました。また、チームの一体感を引き出すために、心や息、気を揃えてチーム全員で同じ目標をかかげて取り組んでいきたいと思いました。野球ができる今の環境が当たり前ではないということも知って、感謝の気持ちを持つことも習慣に取り入れてメンタルの向上を周りにも広めていきたいと思いました。</p>	<p>悪いイメージは良いイメージより想像しやすく、こうなったらどうしようなどネガティブ思考になっていることが多かった。これからは、良い想像を常にしてネガティブな部分を吹き飛ばせるようにしたい。また、ポジティブになれるように自分に自信をつけることを行なっていきたい。そのために、嫌なことでも進んでやり、行いを習慣化していけるように身を改めていきたい。</p> <p>今までは、目標を決めず努力することを避けてきていたけど、これからは目標を定めて常に忘れずその目標に近づいていきたい</p>	<p>普段からプラスのイメージをしてそれを信じ続けることが大切ということが分かりました。才能の差は小さいけど習慣の差はとてつもなく大きいということが分かりました。あと、実効がある人はいないけど、実行した人がいるだけということが分かりました。習慣とは思いの差×反復で成り立っているということが分かりました。小さな目標から地道に行うことが大きな目標への近道ということを思いました。物事に感謝することの大切さが分かったので、小さいことでも感謝の気持ちを持って生活していきたいです。</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。
自分が成功している姿を具体的にイメージする。1日の振り返りをノートに書く。	ゴミ拾い	マイナス思考をプラス思考に変換してプラスのイメージだけを持てるように意識することです。
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！
小さなことでも習慣にすることが才能を超えることに繋がると分かりました。ありがとうございました。	ありがとうございました	練習するだけでは得られないメンタルのたくさんの知識を教えていただいたのでしっかり活用していきます。

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>今日の講習で、習慣の大切さを学んで、日々自分が行うことや自分がすべきことをノートなどの紙に書き出してそれを毎日やる習慣を身につけることを大切だと思ったし一流アスリートもイメージをすること、日記を書くことを習慣化していたので、自分も日頃からイメージやノートに書くことを習慣化していきたいと思いました。ノートを書くのは就寝前が一番いいと聞いたので、就寝前に描きたいと思いました。あとは、人は感情で動くことを知ったので、感情を常に持ちながらプレーしていきたい。</p>	<p>今日は習慣について主に学んだ。目標のために大切なことは忘れない努力を忘れないこと。習慣が才能を超える力になると知って、才能の差は小さく、習慣の差は大きいので習慣をつけて他の人と差をつけていきたい。そして大事な習慣がイメージとノート。良いイメージを常に描き続けることで自信を持って動くことができるし実際に叶えることができる。ノートをとる事で、イメージとワクワク感情を引き出し、クリアリング力が高まるので毎日寝る前にノートをとることを習慣にしたい。チームとしては挨拶と掃除の習慣を大事にしていく。部屋が汚いと心も汚れる。揃えるものを揃え、チームの一体感を作りたい。感謝を忘れないように習慣にする。</p>	<p>どんな習慣が大切なのか、またそれを習慣化する大切さと難しさを学ぶことが出来た。まず、イメージとノートの必要性や方法を学んだ。写真を部屋に貼って常にイメージを忘れないようにしたり、その日の成果や大きな目標を達成するための道のりである小さな目標を毎日立てノートに書いたりすることが大切だとわかった。</p> <p>また、チームとしては、挨拶・掃除がメンタル向上に必要なとわかったし、心・息・気を揃えることが大切だとわかった。そして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。
毎日、ノートに今日の課題、今日できたこと、次回意識することなどをノートに書き込みすること。	毎日寝る前にノートをとる	イメージ・ノート・挨拶・掃除
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！
いつも講話していただきありがとうございます！また次回のメンタルトレーニング講習も引き続きよろしくお願いたします。	今回もありがとうございました。今回の講和を聞いて習慣が大事と思ったので毎日寝る前にノートをとることを習慣にしたいです。	夢を叶えるための方法を分かりやすく教えて下さり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
<p>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>	<p>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>
<p>メンタルは自分がどう思っているかで決まると感じました。ネガティブに考えればネガティブな思考になると思うし、ポジティブに考えればポジティブな思考になると思います。野球部は全員が全員同じ立場にいるわけではないですが、求めているものや目標は同じです。やることは違っても目標が同じであれば1つのチームだと言えらると思います。「気持ち」を1番考えて部活に参加したいと思いました。そして、選手に1番頼ってもらえるマネージャーを目指して残りの半年間頑張りたいです。</p>	<p>今日のテーマでもあった習慣こそが才能を超える力になるということが1番心に残りました。講話を聞いて、夢を思い続けることや叶えたいことをノートなどに残すことを習慣化することによって目標の達成につながっていくということが分かりました。そしてイメージを持つことがどれだけ自分が生活する中で大切でいいことなのかがわかりました。これからはイメージを持って部活の目標や自分個人の目標が達成できるようにしていきたいなと思いました。正しいことかどうかは気にせずに自分が思うことに疑いを持たず、周りの反応は気にしないで自分に自信を持っていられるような人になりたいなと思いました。</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。
<p>マネージャーにはマネージャーにしかできない仕事もあるし選手には選手にしかできないこともあります。先生方や監督もそうだと思います。でも、私たち野球部は今持っている目標が同じでそこに向かってそれぞれが努力しています。少しでもチームのためになることを些細なことでも実践したいです。</p>	<p>毎日ノートに日誌の書き方3ステップのうまくいったこと、目標、明日からどうするかを書きたいと思います。</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！
<p>甲子園に行くところも、無理だと言われていることでもそれが100%できないわけじゃないし、それを1つ3年生が証明してくれたから次は私たちもさらに証明し続けたいです。</p>	<p>今日は講話をしてくださりありがとうございました。今日の講話では習慣化することのすごさや大切さがよく分かりました。何事にも諦めないことは大切だけれどそれに加えて自分の可能性を信じたり、目標を達成するために紙などに残すことを習慣化することをこれからしていきたいなと思います。</p>