

本日の講習会はいかがでしたか？ とても満足した	本日の講習会はいかがでしたか？ とても満足した	本日の講習会はいかがでしたか？ とても満足した	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) 困難と立ち向かった時、人は楽な方に行く傾向があるけど、そこを踏ん張って楽でない方を選ぶことにより、その先の成長に繋がってくる。困難を乗り越えるためには、今コントロールできるもの(感情・言葉・行動など)に集中することで、自然と不可能だと思われていても可能に変わってくる。困難をマイナスに捉えるのではなく、プラスに考え、成長のチャンスとして仲間と共に乗り越えることがポイントだと学んだ。また、120%の準備をしておくことが勝利・成長の秘訣で、何が起きても対応出来るようにするために色々考えておくことが大切。	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) 自分から楽では無い選択をする。と言うことと、自分でコントロールできることとできないことを自分の中で分けて考えること。が心に残りました。誰でも少しでも楽ができるならその方が良いと感じるであろうけど、そこを楽じゃないことを選ぶことは大変だけど、人としては大きく変わるし、その経験が自分たちのことを支えてくれると思ったので、もっと意識して、楽をせずに努力できる自分をつくっていきます。自分で色々コントロールすることで、チームとしての雰囲気を変えることもできるので、自分の気持ちの持ちかたから変えていきます。	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) 夢を叶えるためには、何らかの困難に立ち向かうことになるけれど、避けては通らない道、『困難』だからこそ、目の前の困難に立ち向かい、楽しむ必要があるということに気付かされました。合言葉である今。ここ。自分の精神を大切にしていきたいです。また、困難を乗り越え先に見える得るもの、困難を避けて失うものをそれぞれ理解した上で、挑戦する力をつけていきたいと思いました。そして、自分が主人公である人生を引き立てれるようにします。	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) 今回のメンタルトレーニングを通して、もしピンチが起こって負の連鎖が起こったとしても、決して諦めずにできると信じて戦うことが大切だと学びました。そのピンチの時に信じる自分たちをつくるためにも、自分の中で試合までにやりきって迎えられるように人に言われてやり切るのではなく、自分の意思で自分自身でやり切れる自分をつくっていきます。試合で緊張して弱気になったとしても強気の言葉や表情、行動でプラスの出力をして言い聞かせたり周りにプラスを広げられるような行動をしていきます。コントロールできる今、自分をコントロールして環境や、周りなどコントロールできないことを言い訳にせずに取り組んでいきます。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。 自分は特に状況が悪い時こそマイナスな方に考えることや、ピンチを楽しむことが出来ていない。今日の講習を通して、ピンチはチャンスだからこそ、その場面を準備しておいたり、仲間と共に楽でない方へと挑戦し続け、常に成長し続けさらなる高みへと、達成して行けるように明日からの練習に取り組んで行こうと思った。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 前向き思考	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 コントロールできるもの、できないものはそれぞれ何なのか。を分けること、そして、コントロールできることを徹底していきます。どれだけ疲れていて、やる気がなくても、表に出す部分は、明るさを大事にしていきたいです。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 試合では何が起こるか分からないからこそどんなピンチがきても乗り越えられるようにこのメンタルトレーニングを活かして明日からの練習で変えられること、取り組めることをやりきって自信をもって試合に挑めるように取り組んでいきます。
講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ 今日学んだことを活かし、「ありがとう」から初めて、チーム全体としてプラスに、困難に全員で立ち向かい、まずはインハイ県予選優勝して、本戦へと繋げるように残り2週間取り組んで行きます。ありがとうございました。	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ いつもありがたい話をありがとうございます。今年もインターハイ予選で優勝して、その様子をお見せできるように頑張ります。	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ 今日はありがとうございました。毎回毎回自分はスポーツ選手や、有名人、世界中の病気の子の動画などを見て、ほんとうに改めて考えさせられることが多くあります。自分が当たり前だと思っていることが、当たり前に行えない日常が実際に起きていたら、自分のしたいようにできない人たちを思うと、今の生活は、当たり前ではないと思います。本当に貴重な時間をありがとうございました。	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ 本日は、お忙しい中ありがとうございました。インターハイに向けて今自分ではできないことが多く見つかり悩んでいました。この講習を受けて、困難に立ち向かう姿勢や、気持ちの持ち方を知りあと少しの大会までの時間でできる限りのことをやりきって自信に繋がっていいと思いました。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？	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	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) 今回のメンタルトレーニングを通して、もしピンチが起こって負の連鎖が起こったとしても、決して諦めずに行けると信じて戦うことが大切だと学びました。そのピンチの時に信じる自分たちをつくるためにも、自分の中で試合までにやりきって迎えられるように人に言われてやり切るのではなく、自分の意思で自分自身でやり切れる自分をつくっていきます。試合で緊張して弱気になったとしても強気の言葉や表情、行動でプラスの出力をして言い聞かせたり周りにプラスを広げられるような行動をしていきます。コントロールできる今、自分をコントロールして環境や、周りなどコントロールできないことを言い訳にせずに取り組んでいきます。	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) 今回のメンタルトレーニングを聞いて、困難とは悪いことでは無いと思いました。困難は人それぞれ違いますが、決して楽なものでは無いけど乗り越えた先には成功や成長といった自分が望む結果を掴むことができると分かりました。強い心を持つ選手やチームはいつ何時も謙虚な姿勢でまだこれじゃ足りないと考えたり自分に厳しく自分を律したりしています。それを自分たちも影響を受けてそんなチームになれば強くなるきっかけになるんだと思います。新人戦や東海大会、スプリングでは2位という悔しい結果だったからこそインハイでこの思いをはらせるように頑張ります。チーム全員で戦い、雰囲気から作れるよう頑張ります。	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) プロセス思考の考え方で、自分でコントロールできることを徹することで周りに影響を与えることができるから、良い影響をもたらすことができるようにしていきたいと、感じました。自分にコントロールできることか、できないことかを見極めていきたいです。困難を乗り越えるために、楽ではない選択をとり自分の成長のために、自分の意志で壁に当たっていきたい。そうすることで、心が強化されていくと学ぶことができました。仲間存在は大切なものであると改めて感じました。	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) 今チームで困難が続いてある中でとても意味がある講習でした。本当にありがとうございました。自分はマイナスな気持ちももってやっていた事が多くあったのでこの講習で学んだ事を生かして、自分の気持ちの入る言葉を決めて常に心に唱えてプレーしていきます。困難を乗り越えた時の最高の景色をイメージして、今を一生懸命楽しんでいきます。どんなにすごい結果を残している人でも困難はあってそこを乗り越えているから事ブレない本当の強さになって自分を支えていると思ったので困難を必ず乗り越えていきます。本当にありがとうございました。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。 試合では何が起るかわからないからこそどんなピンチがきても乗り越えられるようにこのメンタルトレーニングを活かして明日からの練習で変えられること、取り組めることをやりきって自信をもって試合に挑めるように取り組んでいきます。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 謙虚に受け止める姿勢をもつこと、困難から逃げないこと	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 プラスな声かけ、行動、明るい表情	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 チームで決めた声を練習から増やして雰囲気から変える
講師（有永）への感想＆メッセージをお願いします！ 本日は、お忙しい中ありがとうございました。インターハイに向けて今自分ではできないことが多く見つかり悩んでいました。この講習を受けて、困難に立ち向かう姿勢や、気持ちの持ち方を知りあと少しの大会までの時間でできる限りのことをやりきって自信に繋がっていいと思いました。ありがとうございました。	講師（有永）への感想＆メッセージをお願いします！ 明るいことばかりの話じゃなかったけど、みんなが色々言える空間、時間を作って下さりありがとうございました。	講師（有永）への感想＆メッセージをお願いします！ 気持ちのもっていきかたを教えてください、これからの練習への向き合い方が変えられました。ありがとうございました。	講師（有永）への感想＆メッセージをお願いします！ 次回もよろしくお願いします。

本日の講習会はいかがでしたか？ とても満足した	本日の講習会はいかがでしたか？ とても満足した	本日の講習会はいかがでしたか？ とても満足した	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)	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)
困難に出会ったら、真っ先に思うのはマイナスなこと、不安とか焦りとかの方が優先で出てきてしまうことが多かった、それがチームのプレと繋がってしまっていたんだと気づきました。困難に出会ったら、乗り越えた先には「成功」と「成長」しかないという言葉が、前向きに進むこと自体に意味があるんだと思いました。サッカーチームの円陣組んでる時に1人が心の内を本気で大きい声で話している姿を見て、本気でぶつかり合うことはチームのためになる大切なことだと思ったので、本気の姿とか全力で立ち向かう姿でチームを救えるように取り組んでいます。	この前行われたメンタルトレーニングで特に印象に残っていくことは0-0思考です。どんな点数に差があっても常に0-0思考にすることで最初の一点を先に取るというイメージにすることができるとわたしは思いました。また他にも心に残った言葉があり、それは気持ちです。どんな場面であり、どんなに負けていても自分ができると思ったらできるし、周りがどんなに反対していてもたった1人の人でも自分のことを応援してくれていたら気持ちさえあればできると思いました。	今回のメンタルトレーニングを経て、0体0思考とかセルフトークとかの自分達に足りないことがあったので、今後の練習からプラスの出力を増やした練習にしていきます。また、コートの中でのコミュニケーションをもっと増やして、いくそって言う雰囲気を作って練習していきます。インターハイ予選まで時間がない中で今回教えていただいたことを生かしてプレーも言動も変えて応援されるのにふさわしいチームを作っていきます。勝ちたい気持ちを全面に出して活気のあるチームを作っていきます。	研修の中で心に残ったことは、本当は自信がなかったり不安だったりしても、笑顔でいたりプラスの声を出し続けることで脳が錯覚して、プレーが上手くいったりするということが心に残っています。私は自信がなくて、練習中もよくミスをしてしまいます。そのときは、下を向いてしまっって声を出さずに、1人で沈んでしまっているけど、今回のメンタルトレーニングを通して、自信がなくても不安でも表情や言動に出さずに、常にプラスの声出しや表情をしていきたいと思いました。
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。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
チームとして決めたことをやり続ける。 「今、ここ、自分。」を自分の中で問いかける	0-0思考について	セルフトークでここ踏ん張れ！と自分に言い聞かせてやり切れる自分を作っていきます。	本当は自信がなかったり不安でも、表情や言動に出さないこと。
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！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！
今回はありがとうございました。学んだ方を自分に取り入れてプラスな方へ進んでいきます。	メンタルトレーニングで様々なことを教えてくださいありがとうございました。今後からは有永さんから学んだことを活かして練習に取り組んでいきたいです	今回新しいことも学んで、今の自分たちに足りないものがよくわかりました。今後の練習からプラスの出力を増やし良い雰囲気練習していきます。ありがとうございました。	今回のメンタルトレーニングを通して、常にマイナス思考で自信がない自分を自分で変えたいなとより強く思いました。自信がなくても笑顔でいたり、ミスしてもプラスの声を出し続けることを意識して少しずつ自信をつけていきたいなと思いました。

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？	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	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) どんなプロの選手でも、自分たちと同じように困難にぶつかっていて、それを乗り越えるためには、困難をマイナスに捉えるのではなく自分が変われるチャンスだとプラスに捉えることが大切だと分かりました。なので、これからは、自分がなかなかうまくいかないときに、言い訳をつくって逃げるのではなく、積極的にその練習に参加したり、チームの仲間に自分から聞いたりなど困難をプラスに捉えて行きます。また、自分たちが大差でリードしているときも気を抜かず0-0の考えが大切だということが分かりました。	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) プロ選手でさえうまくいかないことがあってそんな時にも諦めないことやそんな時こそ自分を鼓舞する言葉を作り一つの夢に向かって成長し続ける姿が印象に残ったし自分もそうありたいと思いました。特にイチロー選手のうまく行かない時に、自分にできることを一生懸命取り組み、自己肯定では無く自己否定で自分を強く持つことや、影響の輪から自分の環境を変えていき練習や試合に取り込んでいるところも良いなと思いました。自分自身への不安制御の合言葉は、「今の私の120%！」です。これは親友が大会前にくれた言葉ですこの言葉のおかげでたくさんの場面を助けられてきました。なのでこれからもこの合言葉を胸に刻み練習から一生懸命取り組んでいきたいです。	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) 世界中でいろんな人たちが様々な困難に立ち向かっていて、苦しいのにできるまで諦めずに何回も立ち向かう姿がかっこいいと思ったし、自分は病気の困難ではないから病気で困難と立ち向かっている人以上に困難を乗り越えていけないといけないと感じた。苦しいはずなのにその一面を見せずどんな時もチームのため、仲間のために動いて笑顔で声をかける姿が自分にも必要だと思った。目に見える形で自分のその日の目標を飾ることでイメージトレーニングにもなり、達成したい大きな目標に行くための気合いなどになると思うから自分の中で大事にしたいことや言葉などをいつも目に見えるところに置いて、困った時や苦しい時にバツと頭に浮かべて「よし、やってやろう」という気持ち作りになるからいい方法だと思ったし取り組んでいきたいと思った。	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) 今回のメンタルトレーニングを受けさせていただいて、今自分がちょうど困難にぶつかっていてどうしたらいいかわからずにただ頑張っているだけになっていることがあったけど、うまく行っている時はみんな前向きになれると思うけど、うまく行っていない時に前向きになって嘘でもいいから言葉とか行動とかイメージなどから変えていくことが大切だと改めて気づかせていただけました。だから、練習の中からまずは気持ちから作ることを意識して困難を乗り越えてチャンスにできるようにしていきたいと思いました。ありがとうございました。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。 表情や言葉などちょっとした単純なことで自分のプレーの質が変わることが分かったので、これからは、ミスをしたときにすぐに下を向いて謝るのではなく、しっかりと仲間の目を見てプラスなことを言うようにします。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 不安制御の合言葉を意識することや影響の輪から自分を変えていくこと	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 ごめんよりありがとうと言うこと 目に見えるところに目標をおく	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 まずは気持ちから前向きに作って取り組むことと、周りに前向きな言動を見せること。
講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ 今回のメンタルトレーニングで教えて頂いた、プラスな声かけなどを明日からの練習で活かしていきます。また、先生やコーチに教えて頂いた際には、笑顔でありがとうございます。と言っていきます。本日はありがとうございました。	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ メンタルトレーニングありがとうございました。今日学んだ事をまずはインターハイに向けて意識していきたいです。特に影響の輪を大切にしようと思いました。どんな時もハイタッチや、セーのいいね！で乗り切っていきたいです。ありがとうございました。	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ いつも大きな大会前にメンタルトレーニングを行って頂きありがとうございます。いつも教えて頂くことは選手としてもそうでなくても人生において必要なことだと思うので学んだことを自分から使っていったり、みんなで団結力を高めていけるように自分たちなりの言葉などを決めて盛り上げていきたいと思いました。	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ メンタルトレーニングを受けさせていただいてありがとうございます。今回教えてもらったことを忘れずにインターハイに向かって頑張っていきます。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？	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	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) メンタルトレーニングをしたことで今まで自分は調子が悪いとすぐに凹んでしまい、マイナス思考になってしまうことが多かったです。イチローさんの話とかを聞いてわかったことは自分が調子が悪くてもプラスの声をかけを続けることがわかりました。そして自分で調子が悪くなると誰にも相談せずに1人で抱え込むことが多かったけれど、仲間に少しでも助けてもらうことによって、たくさんの気づきがあるし絆も深まることがわかりました。悩んでいるのは自分だけではないからみんなで解決し、プラス思考になるようにすることが心に残りました。	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) 困難を乗り越えるためには、自分たちがコート内で苦しい時にこそ、自分たちから声掛けや先輩、後輩関係なく発信していくことが大切だと思ったし、これからの試合は困難ばかりが続くと思うので試合に出るメンバーでこそ自分だけで精一杯にならず、もっと周りをみて何でも自分が動く、焦らないことをこれからもっと大切に行こうと思いました。そして普段の練習でも自分たちの行動を見返すことや、雰囲気が悪くなったらまず自分が1番笑顔になることを大切にしようと思いました。	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) 毎回毎回メンタルトレーニングを受けさせて頂く度、色々な気づきをくださって自分たちの変化をまねくきっかけにさせてもらってます。今回自分が得た気づきは困難は自分が挑戦しているからぶち当たる壁であるということです。こんな当たり前なことでも気付く前と気付いた後では困難に対する印象が変わりました。努力の量はまだ足りてないにしても自分がちゃんと上手くなるために挑戦しているという事実に嬉しいのかなんか今自分が抱えている困難をどう倒してやろうとかのワクワクする気持ちが初めて芽生えたような気がします。前まで上手い出来ない。どうしよう。で逃げてきた時とは違って本気で立ち向かって自分がもう一段階上のステップに進める絶好の機会にしてやろうと思います。今自分が変えられる今と未来に目を向けて自分たちで全国ベスト8達成の未来を作るために120%の今できる準備をしていきます。今の自分たちに当てはまった講和を準備して下さって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) サーブミスやレシーブミスをして、コート内の雰囲気が悪くなって失点につながってしまうことが多い中で、プラスの声かけがコート全体の場を盛り上げ、逆転につながったり、リードを広げることにつながるということを学び、普段声かけを忘れてしまうことが多いけれど、積極的にプラスの言葉をかけていきたいと思いました。また、リードされて場の雰囲気が暗くなってしまった時でも、笑顔でその試合を楽しんでいく姿勢が大切だと分かったので、選手の方達に向けて笑顔で外から明るい雰囲気を出していきたいと思いました。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。 プラスの声かけや行動、表情を見せることです。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 自分は今怪我をしていて、2週間バレーボールが出来ていません。だけど絶対にインターハイに出たいので一刻でも早く治すことや、外に出ていてもコート内に声をかけ続けることや、雰囲気を自分が上げていけるようにします。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 ・味方がミスしたときに次頼むよ！って言って肩叩きに行く ・自分の目に見える所に喝を入れる言葉を紙に書いてはる	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 ミスをした時の声かけや、サーブをする人に向けた声かけ
講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ メンタルトレーニングありがとうございました。有永さんの話を聞いていて、自分の過去のことを思い出させてもらえて、自分が壁にぶち当たった時のことを思い出させてもらえてすごく良い機会になりました。すごく自分の気持ちが軽くなりました。ありがとうございます。	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ いつも本当に有永さんの講和を聞いて試合で頑張ろうって毎回思います。今回のインターハイは4連覇がかかっていて、本当に自分たちも毎回の練習改善しては泣いての繰り返しですが、絶対に優勝してみせます。そして自分たちの努力が無駄じゃなかった事を証明出来るようにします。この度は本当にありがとうございました。	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ お忙しい中自分たちのためにわざわざ講和を開いてくださってありがとうございました。今度の試合を見にこれられたときに今までの感謝の気持ちとかをプレーとして表現して勝ちを届けれるよう全力で戦ってきます。ありがとうございました！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ これから大きな試合がある中で、プラスの声かけや笑顔など、勝敗に大きく関わる事を教えてください、とても参考になりました。

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？
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)
イチローさんの話が1番心に残っていて自分がうまくいかない状況が続いて本当ならなら投げ出したいと思うし自分なら精神的に落ちると思います。また悪いことだけど周りにそういう態度をとるところをイチローさんはチームの勝利のために誰よりもはやく練習をしたりチームメイトに対しての声掛けを欠かさなかったということを知りすごい人だなと感じました。またその時に努力が報われなくてもヒットという結果で自分を成長させることをできていて努力をすることを諦めることをせずに続けていたらいつか成長できることを改めて気付かされました。なので自分個人としては今はまだ大きな壁にぶちあたっているわけでもないし自分らしいプレーをし続けられているけどいつか自分らしいプレーがができなくなってしまった時に絶対に諦めたくなくと思うし、できない自分にうんざりしてしまうと思うからそういうときこそイチローさんのようにチームのために働きかけたり、努力をし続けることをしていきます。またインターハイの県予選が近づいて正直緊張しているし、県岐商の選手として勝ちに対してのプレッシャーを感じるのでまず絶対に勝つために予選中常に集中し続けるために教えていただいて一点をみつめることや自分のメンタルを保つための言葉、行動を決めておきそういう場面がいつきてもいいように精神面での準備を今のうちにしていきます。また有永さんのメンタルトレーニングをおえてチームとしてこういう場面ではこういう声掛け、行動をしていこうということを決めたので準備したことを活かせるようにしていきたいし、自分のことばかりにとらわれずポジティブな言葉をかけてチームとしての精神面を保ったり、行動をして自分だけではなくチームをプレー面でも精神面でも支えられるような選手になれるようにします。今回お忙しい中インターハイ予選前の大事な時期にメンタル面でのことを教えていただきありがとうございます。また去年のような感動を今月末の決勝で有永さんと味わうことができるよう全力でプレーします。	池井理香子選手の今までの頑張ってきたことが病氣によって1からになってしまったのに、闘病生活を乗り越えて痛くても苦しくてもきつくても、トレーニングを頑張ったり実際プールの中に入って実践したりと、最後まで諦めずに困難を乗り越えることでオリンピックに戻ってくることが出来たと言うお話で、自分がもし池井選手の立場に立っていたらバレーに復帰しず諦めてしまっていたと思うけど、今回の研修の中で人間は諦めず、どんな困難もやり抜けば自分の目標だったり、夢を掴むことができると思ったので、自分は怪我や病気をしないことがまずまずの目標だけど、自分が上手くいかない時や思いどろりに行かない時にそこで諦めるのではなく、その時苦しくても乗り越えることで喜びを味わえるから、喜びをつかみ取れるように、どんな困難にも勝ちきって、部の目標である全国ベスト8を達成できるようにしていきます。
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。
一点を見つめること 自分に元気を与える言葉行動を決めていくこと 努力をし続けること	ミスをした時やチームが上手くいっていない時、先輩でも声をかけに行ったり、後輩らしく笑顔で周りも笑顔にしていきたい。
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！
今回のメンタルトレーニングを通して改めて今まで学んだことを振り返ることができたしさまざまな動画で新しい発見をすることができました。上の欄でも書いてあるようインターハイ必ずいけるよう頑張ります。またメンタルトレーニングよろしくをお願いします。	自分の中で一番心に残ったことは池井選手のお話だったけど、イチロー選手のお話や城北野球部のお話であった(せーの、いいね！)や大きな声を出し、チームが上を向ける言葉を発信したり、自分がなにか声をかけていただいた時も(よし！)や元気付くような言葉を発信していきます。