

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)
感謝について印象に残っています。自分は今バレーを満足にできている中で、不自由があってできない人がいることを改めて確認しました。自分がバレーをできている状況は当たり前ではないことがよくわかりました。感謝とは言葉で言うのは簡単だし、日常にもポイントと出てくる言葉だと思います。でも、気持ちがこもった感謝は日常では使いにくいと思うし恥ずかしい気持ちが出来ます。それでも感謝を伝えて、県岐商が愛されるチームだと感じれるような日々の生活ができたらいいなと思います。	感謝の大切さや、当たり前なことに重要さに気づくことができました。また、一緒にプレーできている仲間や、いつもサポートしてくれている親の大切さも改めて実感することができました。自分はまだ来年もあるのでこの先も感謝を忘れずにバレーに取り組んでいきます。また、バレーだけではなくて普段の日常生活の中から感謝を大切に人間性から高めていきたいと感じました。自分がいま思いつきバレーに打ち込んでいること、バレー以外でもやりたいことに全力でやれている環境にも感謝して生活していきます。	改めて感謝の大切さや、今自分たちが当たり前と思っている日常が当たり前ではないのだと感じ、好きなこと、没頭できることを高校生活全てにかけてできることや、学校で勉強できることなどしっかり日々噛み締めて大切にしていこうと思いました。また、ありがたさを感じてより、これからも頑張ろうと思ったし、3年生が引退に向けて進んでいっていることを感じて、もっと一日、練習一回を大切にできることを全力でやって、いい思い出にできるように、後から後悔することがないように取り組んで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。
愛されるチームになるために、整理整頓や挨拶をしっかりして、日頃から見返りを求めない感謝を伝えていきたいです。	些細なことでも感謝の気持ちを持つこと。その感謝の気持ちを伝えること。	何気ないことにも感謝を伝える
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！
お忙しい中ありがとうございました。先生からの言葉、両親からの言葉など、心にグッとくる講義でした。より春高への気持ちが高鳴りました。絶対に勝ってきます。	今回の講習で感謝の気持ちの大切さや、今の生活のありがたさを改めて、より深く知ることができました。ありがとうございました。	改めて親や周りの人、バレー部のメンバーへの感謝の気持ちを大切に、チーム一丸となってやっていこうと思ったので、春高でのいい結果をお聞かせすることができるようがんばります。

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)
今自分が生きていることが当たり前ではなく奇跡だということを改めて知ることができました。感謝はされる側ではなくする側の方がメリットがあるということではほんとにそうだなと思いました。するということはしたことを相手に伝えられるということだしそうやって関われる相手がいるということだから当たり前だとは思わないようにしたいと思いました。またら棚橋先生のメッセージを見させていただいて、自分たちを3年生の方たちのようにになりたいと感じました。目標に向かって努力し続けたり、仲間とぶつかって関係を深めたりなど仲間がいるからこそそのことをもっとやっていたと思います。	自分が当たり前と思っていることは周りの人には当たり前では無いことでもあるから、些細なことも当たり前と思わず、感謝をすることと、特に棚橋先生や、両親にはこの3年間たくさん支えてもらって、両親には何度も辞めたいと思ったことがあってもずっと傍でいかなら出来るよとポジティブな発言をしてくれてとても感謝しかありません。でも、なかなかプレーや結果で感謝を出すことができなくて悔しかった。でも最後の集大成の春高で絶対に恩返しします。	感謝することは大事と1回目のメンタルトレーニングで学んだけど、まだ感謝しきれてないことが多くあらことに気づきました。先生の手紙を読んで春高に対する思いがとても大きいことや今までの気持ちが良くわかりました。感謝を伝える事は恥ずかしい事だけど自分も家に帰ったら今日書いた手紙を母に渡して感謝の思いを伝えようと思います。いつも学校に行けてバレーが出来ることを当たり前と思わず毎日感謝して過ごしていきます。また、チーム一丸となって絶対に春高を決めてきます。
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。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
周りの人に感謝を伝えたり、周りの人がいることが当たり前だとは思わずにもっと一つ一つのことを大切にしていこうと思った。	当たり前は当たり前じゃないから、やってくれることが細かくても感謝をし、みんなに結果で恩返ししたい！	感謝をもっと伝える
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！
今まで生活している中では気づけないメンタル面での細かい部分を毎回教えていただきありがとうございます。これからもよろしくお願いします。	最高の講座をありがとうございます！絶対春高に行きます！！	自分の感謝の足りなさを実感しました。生きていることやバレーができる事、仲間がいることにもっと感謝して日々過ごしていきます。絶対に春高行くので応援よろしくお願いします。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)
先生からいつもありがとうの反対は当たり前とご指導いただいているけど、本当にその通りだと思った。当たり前のことなんて何一つない。自分一人では何もできないけど、人は誰かのために何倍も力を発揮することができるから、ありがとうを強さに変えて今年の春高こそ優勝できるように、全員で同じ目標に向かって残された練習を頑張っていきたい。また、今までお世話になった人に恩返しができるようにコートに立って頑張っている姿を観てもらいたい。	いま自分が好きなことを当たり前のようにできているけど、コロナのときや病気の人は運動することすらまともにできなかったから、今できていることが当たり前だと思わずにありがたいことだと思って生活しようと思った。たくさんの人に支えられて生きれているから、どんなことがあっても逃げ出さず感謝の気持ちを忘れずに生きていこうと思った。毎日美味しいご飯を作って帰りを待っててくれたり、頑張れと伝えてくれる家族や先生に感謝をして直接言葉でもプレーや結果で恩返しできるように頑張ろうと思った。	感謝の心は偉大だと思った。今までたくさんの人に会ってきて、教えてもらったこともたくさんある。全て、自分の成長に繋げることができる。たくさんのことに感謝できる力がある人ほど、広い世界が見えていると思う。今があるのは当たり前じゃない。感謝は伝えられる時に伝えるべきだ。そして、感謝するだけじゃなくてももらったものを生かして、自分の力に変えていくべきだ。どんな形になるかわからないけど、恩返しできたらいいなと思う。
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。
ありがとうを口癖にする	直接ありがとうを伝える	細かいことへの感謝。それを伝えること。
講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ 春高予選勝ち切って見せます。	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ こんなにも感謝が大事だと気付かされ、毎日の当たり前を普通にしてはいけないと思いました。有永さんのおかげで技術だけでなく人間力も向上して自分を支えてくれるたくさんの人に感謝して生活していきます。必ず勝ちます。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！ 私たちの気持ちを成長させるために、知らないところでたくさん準備してくださってありがとうございます。やっぱり、監督からのメッセージも、親からのメッセージも、自然と涙が出てきます。私たちのために、たくさんの人が応援してくれています。春高、絶対行って感謝を伝え、恩返しします。

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)
感謝のちからって本当にすごいんだな。と改めて思いました。普段感じていた当たり前のこと。それはどんなに刺さないなことだとしても、当たり前ではなくて、それがなかったら自分ではできないかもしれない。その人がいなかったら、自分はいないかもしれない。全てが当たり前では繋がっていないことを改めて知って、自分の生活をもう一度振り返って、毎日健康で、毎日学校に行けて、毎日話せる仲間がいて、毎日バレーができて、一緒にバレーができる仲間がいて、どれも当たり前ではないということを常に頭に思いながら生活することで、もっと日常の中で感謝の言葉が飛び交うと思うし、普段言えない気持ちを相手に届けることができるんだなと感じました。	今回の研修では、感謝の大事さを特に学ばせて頂きました。普段自分は親がやってくれることは当たり前とってしまうことが多いですが、まず親と一緒に暮らしているのも当たり前でもないし、チームメイトには親元を離れてる子もいるのに甘えて感謝の気持ちがなかなか伝えられていなかったことに気付かされました。いつもめいがしたいバレーができて環境も当たり前じゃないし、自分が元気で体調がいいことも当たり前じゃない。さらに5年前はコロナによって試合はない。環境にも感謝してやっていきたい。先生が自分たちが実力を付けられるように練習を組んだり、発揮する練習の為に他県との練習試合を組んだりしてくださっていることに感謝してこれから取り組み続けていきます。	自分は大会の前などは親などの事を考えたことがなくて自分のことしか考えず思い通りにプレーができないことが多かったけど改めて考えると、大会が出来るのも親などがいるからだし、バレーボールができる環境を作ってくれているのも親だし、苦しい時いつも支えてくれるのは親だと感じ、いつも感謝しなきゃだなと改めて考えさせられました。そして自分を支えてくれる周りの友達や先輩、棚橋先生までしっかり感謝しようと思いました。
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。
明日からまた放課後の部活が始まるけど、でも春高予選までの練習日数はどんどん限られていくので、1日一日残された練習時間を大事にしていきたいです。自分にとってはまだまだ始まったばかりの高校生活だけど、三年生と過ごせる残りの時間を大切にしていきたいです。	しっかりと相手に感謝を伝えること。 感謝を忘れずにプレーし続けていきます。	バレーボールをやるからには絶対勝ちに行くという思いが自分の中ではあるので、いつも以上に集中し、ひとつひとつのプレーを大切にしようと思いました。
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！
毎回毎回有永先生の講話を聞くまえとあとでは気持ちが変わっていて、それと同時に自分をかえれた気がします。自分は、どちらかというと、何かマイナスがあると、自分に責任を感じることが多く、ネガティブなことを考えることがよくあります。でも、有永先生の講話のおかげで、どんなことにもプラスにとらえたり、何よりバレーボールを楽しむということを大事にしていこうと思います。本当にありがとうございました。	大切なことを沢山学ばせて頂きました。ありがとうございました。	いつも大会前などにする本気のジャンケンでスタートの雰囲気上がり、勝ちに進んでると感じてます。これからは技術面にだけにこだわるのではなく、メンタル面でも気合いをいれて、春高は絶対に勝ちます。今日は長い間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)
感謝の大切さを知りました。最近自分は周りとの違いにイラついて、当たったり、部活から帰ってきて、片付けを何もしなかったりするときも何も言わずにお母さんがやってくれて、1番近くで応援してくれている存在なので小さなことでも感謝を伝えて行こうと思いました。そして、全力じゃんけんは今までも行ってきたけど、自分は緊張しやすいので腹式呼吸も活用して、1番いいコンディションで望めるようにしていこうと思いました。そのために、日々感謝を直接伝えて行こうと思いました。	心に残ったことは、感謝する気持ちで人の行動するベクトルは上がるということです。当たり前が無くなってからしか有り難さに気付くことが出来なかったり、無くなって後になってからあの時感謝していれば、こうしていれば、という後悔が募ることが沢山ある世の中ですが、自分のこの高校バレー人生において、3年間という限りがあり、仲間や先生もいつまでも一緒に居られる訳ではなく、いつか必ず別れが来る中で、毎日を生きてバレーができることが当たり前ではないことを今日理解し直したので、明日からどんなことにも感謝の気持ちをもって、行動していきます。3年生の先輩方とバレーができる時間も残り少なく、限られているので残り一緒にバレーができる限りある日数を大切に、春高に向かっていきます	今まで当たり前だと思っていたこの環境がもうあと少しで終わってしまうんだなと気づくことができた。この10年間ずっと支えてくれた両親、一緒にプレーしてきた妹、指導してくれた棚橋先生、支えてくれた仲間、後輩、この人達に恩返しをするため、目標を達成するために必ず春高に行く必要がある。この環境ですっと楽しく全力でプレーできたバレーボールで、悔いのないように全力で戦い、まだ見た事のない、バレーボールの最高の舞台で輝きたい。
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。
小さな事でも感謝する	どんなに小さなことでもありがとうということ。仲間や先生と共にバレーボールができることを当たり前と思わずに、一球一球のボールに触ること、ボールを追うことを楽しみます。	ありがとうを伝える
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！
私達のために講習してくださりありがとうございました。自分ばまだ2年生ですが感謝することはできるし、3年生の試合に対する思いを改めて、実感することができたので試合まであと少ししかありませんが日々の練習の姿を少しでも変えられるように、気持ちを高ていきたいと思います。自分は試合にピンチサーバーとして出して頂けるかもしれないので、その時3年生と同じ熱量の気持ちで最高のパフォーマンスができるようにコンディションを整えるためにも全力でじゃんけんしたり、腹式呼吸をして、望みたいと思いました。	いつも、自分たちにプラスの想いを吹き込んで下さりありがとうございます。これを糧にこれからも頑張っていきます。	いつも感動する講話ありがとうございます。気づけないところにも気づけて、人間力を高めることができたと思います。バレーボールはあと少しで終わりだけどこれからの人生に使えると思うので目標に向かって頑張ります

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)
感謝力をあげるために、環境面や時代面、健康の面でやりたくてもできなかった子たちがいると知りました。日々の練習や試合を当たり前と感じ努力を惜しむ日があったことを今は後悔しています。しかし、もうすぐ始まるバレーボール人生においての最後の試合で自分のできる全力でプレーできるように今から練習をもっと気を入れて頑張りたいと思いました。また、普段聞くことができなかったメッセージを頂く機会となり頑張ろうと思うきっかけになりました。3年生9人でチームを引っ張って11月16日みんなで喜んでやってきてよかったと思える日になるよう絶対春高県予選優勝します。	愛されるチームになると負ける理由が減るという言葉を知りました。愛されるチームは多くの人から応援されて厚い信頼を得ることができます。愛されるチームは自分たちの行動次第で変わっていきます。だから今1度自分たちの行動を見直して挨拶や返事、整理整頓、礼儀を大切にして自分から見ての行動じゃなくて周りから見てどう思われるかをよく考えて良い行いをして愛されるチームが作れるようにより一層気を配って生活していこうと思いました。	感謝がどれだけ力になるのかを改めて知りました。父と母に産んでもらって、ここまで大切に育ててもらって、いい環境があって、仲間がいて、先生がいるからこそ今の人生だということにとっても深く感謝しました。先生からの言葉はとても嬉しく思いました。自分の今までの積み重ねを見てくれている人はいることにも感謝したし、先生のために頑張ろうとも思えました。親からの言葉は、本当に嬉しかったです。いつも迷惑ばかりかけてても1番近くで応援してくれる家族が改めて大好きだなと感じたし、感謝の気持ちでいっぱいです。春高県予選に勝ち、全国に連れていくことが高校生活の感謝を表す一番の方法だと思うので、残りの短い練習を今よりもっとさらに全力で、本気でやり切りたいと思った。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。	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。
感謝の言葉である"ありがとう"をたくさん使って仲間に感謝を伝えていきたい	周りから見て良い行いだと思われる行動を沢山していき愛されるチームを作っていこうと思いました。また、当たり前になっていることを振り返って今バレーできてることとかも当たり前じゃないと思って感謝しながらバレーをしていくなど感謝忘れずに生活しようと思いました。	常に感謝する
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！
普通に生活していたらきっと聞かないようなメッセージを聞かせて頂いて明日から頑張ろうと思えました。ありがとうございました。	最初と比べて自分たちのプレーの調子だったり気分で波を作らなくなって一人一人が人として成長したし強くやったと感じます。だから今日の講話で当たり前になっていることを改めて感謝に変えてそれを活力にして今の練習よりさらに活気のある練習にしていきたいと思います。ありがとうございました。	感謝することによる力の出し方や、先生、親の言葉を知れて、本当に良かったです。力になりました。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)
普段何気なく過ごしている毎日は当たり前じゃなくてその1日が生きられなかった人もいるし普通にスポーツすることができない人もいる事実に変更で気付かされ、もっと1日1日に対して感謝するべきだなと感じました。また、自分がここまで成長できたのは自分1人のおかげではなく親や親戚、先生や友達のおかげでもあることを忘れないようにしたいと思いました。生まれた場所は違っても今ここで大切な仲間と一緒にバレーに対して全力で向き合って同じ場所で同じ時間を過ごして色々な景色を見れてくれたこと、毎日整った環境で十分にバレーに打ち込めていることがまず奇跡だしそのひとつひとつにもっと有難みを感じて日々練習に取り組んでいきたいと思います。	今回の講習を通して、戦う中で必要なものは、やはり感謝ということ。いまじぶんが、健康に生きて、好きなことに取り組んでいること、県岐商に来て、バレーボールが出来ていることは、当たり前ではないからこそ、普段何気ないことにも、感謝の気持ちを持って取り組んでいくこと、感謝の気持ちを伝えて行きたいと思いました。いつもは、当たり前前に過ごしていることも、もしこの人が居なかったら、このサポートがなかったらどうなるか、これはなんのためにしてくれているのか、一時の感情に流されずに、考えて取り組んで行こうと思いました。	どんなすごい技術、戦力を持っていて勝てないような相手でも、感謝の気持ちを忘れず自分のために何かするのではなく、いつも支えてくれている誰かのために行動することが大切だとわかった。今自分が不自由なく楽しく、充実した日々を送れているのは自分を支えてくれている人や、産んでくれた親、自分がここまで育つまで見守ってくれたり、支えになってくれた人がいるからだとわかった。今楽しく送れているこの時間も世界の誰かは苦しんでいたたり、生きたくても生きることができない日々を送っているということを考えるとこの一瞬一瞬をもっと大切に過ごしていきたいと思った。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。	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。
・どんなことにもプラス思考 ・些細なことにも感謝する ・ありがとうを増やす	今当たり前のように毎日バレーボールが出来て、大会が開催されて、大好きな仲間達と過ごせていることに感謝を持って、1日1日を大切に、言葉で伝え、姿に表して行く	当たり前のことはどこかでは当たり前のことじゃないから細部のところまで当たり前のことに感謝する。感謝を心とするのではなく、行動などに写していこうと思った。
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！
お忙しい中わざわざ自分たちのために講和を開いて下さってありがとうございます。何度も講和を受けていても気付かされることが多くて自分たちが勝つためにもっと頑張ろうと思わされます。今年こそ春高行けるよう全力を尽くします。その時はオレンジコートで本気のジャンケンやるので見に来てくださいね。ありがとうございました。	メンタルトレーニングを通して、自分の感情のコントロールだったり、メンタル面に対しての弱さを克服し、あらゆる困難に立ち向かえる自分を作り上げていきます	いつもメンタルトレーニングを行っていただきありがとうございます。この講話でチームの心がひとつになるので必要だと感じました。

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)
今回の研修を通して、感謝することが大切だと言うことを学びました。普段家に帰ったらご飯が準備されていること、送迎にきてくれること、そして自分がここにいてバレーボールができてることなど普通だと思っていたことは当たり前ではなく感謝しなければいけないのだと改めて感じることができました。つい他人に当たったりイライラしてしまう自分がいるけど、その前にそれがある、できていること事態に感謝して行かなければいけないと気づきました。仲間や家族、先生にもっと言葉や行動で感謝を伝えていきます。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。
一つ一つの行動に感謝を伝える その瞬間瞬間を全力でやる
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。普段当たり前だと思っていたことを感謝しなくては行けないのだと気づかせてもらいました。いろんな人に感謝しなければ行けないと思い、自分は2年生なのでこれから毎日もっと練習に全力で向かって行動で示していきたいと思います。ありがとうございました。