

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) この研修で気づいた事は2つありまず今近くにいる仲間が居るは当たり前じゃないしこのメンバーで試合が出来ることも当たり前じゃない事があらためてしれたし、去年の甲子園に行ったメンバーも沢山困難に当たってその困難があったこそ甲子園にいったと思うので自分たちもこれからもっともっときつい困難に当たるかもしれないけれどその困難をポジティブにプラスに考えてこの夏は絶対に2連覇と去年の先輩達が出来なかった甲子園での一勝を絶対してこのチーム全員で甲子園に行く。	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) 今までは困難や難しいことは逃げてしまうことがあったけど、今回のを聞いて立ち向かってその先に良いことがあるし最高の景色があると思うのでそこを目指して頑張りたいです。また自分をマイナス思考になってしまっってすべてのやる気を無くしてしまうこともあってその時は本当にいいことがないことを思い出して、常に自分にいけると問いかけて自分としっかりと真剣に向き合ってやっていけば、最強の自分が作れると思うのでそこを目指して頑張りたいと思いました。	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) 困難は誰しもが必ずぶち当たると思うので、その困難を乗り越えるために今日言ってくだった困難を乗り越えるの自分をコントロールをすることを必ずしたいと思ったし、ブラチナストロークをしてチームで言うことなどを徹底してチーム一丸になって戦っていききたいです。また、ピンチはチャンスシートでピンチの時こそ自分にプラスのことを問いかけたり仲間とプラスの発言をしたりと誰かが不調の時でも声をかけあって仲間同士で困難を越えられるようにしたいです。	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) 努力していたら絶対壁、困難にぶつかるでもぶつかった時に諦めたらやめたりせずにこの困難をポジティブに考えて絶対に乗り越えてやる！やりきってやる！そう思っってずっと努力していきたいと思った。今までは自分の調子が悪くかったら元気がなくなったり周りに声をかけれなくなっていたけどイチロー選手の動画を見て自分が落ちていた時こそ周りを盛り上げて応援して応援される人間になってそうしたら絶対結果はついてくると思うからどんな時でもポジティブに自分に自信を持ってプレーする 自信を持ってプレーできるようにどんなことがあっても努力をやめない
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。	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	毎朝鏡の自分に俺は最強と言う	ピンチはチャンスシートを作って頑張っていきたいです。	自分ならできるという自信を持てる練習をする
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！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！
いつも勇気をたくさんもらってます	講座を聞く度にプラス思考になれるし頑張ろうといっそう思うのでとても感謝しています。 ありがとうございます。 また宜しくお願いします。	今回は講習ありがとうございました。今回の講習を忘れることはなくこれからの試合や練習に活かせるように頑張っていきます。	絶対2連覇します

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？	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) 今回の講話を聞いて自分がどれだけ頑張っても困難に必ず当たると思うしその困難、壁がどれだけ高くても、困難があるって言うことは自分が進化、成長、チームメイトとの協力ができるとてもいい時間だと思います。 だからこそその困難が難しくても自分のこと、チーム全体のこと両親のことだと思ってその壁を登って自分の夢を掴んでいきたい、そう思えたメンタル講習でした。 今日の講話を通して、人生生きていく中で困難はあると思うのでその困難を楽しんで、笑顔で困難、壁を越えていきたいです	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) 今回の講習で困難はチャンスに変えられることがわかりました。今自分は練習しても練習しても球速が上がらなかったり変化球の制度が上がらなかったり色々な場面で悔しい思いをすることはあったけどそれを乗り越えた先には自分を成長させるきっかけのために今困難があることが気づけたこれから夏の大会が始まるが試合をする中で絶対に困難はあると思うしチームが苦しい場面もたくさん出てくると思うけどそういう時にこのピンチを超えた時にチャンスがくると思っ一球一球高校野球やる時間は限られているから最後やり切ったと思えるように終わりたいです。	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) 今日はメンタルトレーニングありがとうございました。めっちゃためになりました。すごい人や強い人は何かの秘訣があるんだなとわかった。これから夏の大会が始まるのもしグラントに出ている人がミスなどをしたらスタンドからも声などかけて励まそうと思いました。人は思い込みで変わってくるのでミスなどをダメなことがあってもそれをプラスに取ってラッキーなどと思っていこうと思いました。声の掛け方次第で変わってくるので言葉を考えようと思いました	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) 0-0の思考は本当に大切だと思いました。どんなに負けていてもどんなに勝っていても同点の気持ちで戦い続け一点を取りに行くように全力で取り組みチームはもっと強くなっていくと思いました。そして今こうやって生活ができていて野球ができていることが当たり前じゃないことを改めて実感しました。いつかの当たり前の生活が壊れてしまうのかはわからないからこそ今できることに感謝してこれからも全力で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。 鏡に向かって {俺は最強} だと言う	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 ピンチはチャンスシートや自問自答	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 プラス思考でいく	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 視点を変えてどんなに辛いことがあっても前向きな言葉や行動をしていきたいと思った
講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ 今日はこのような講話を開いていただき本当にありがとうございました。今日の講話を通して人生の困難に全力で挑戦していきたいと思いました。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！ 今回もわかりやすく気が入る講習でこれからの繋げていきたいと思った。	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ 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！ 困難がキーワードだったと思うけど、今僕は肩を怪我して治ってきたばかりでずっと苦しかったけどこれから野球ができることに感謝して話を聞く前よりもがんばっていききたい。背番号一桁を取りたいじゃなく取ると言う気持ちをまた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？ 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) 自分は今日の講習を聞いて自分に必ずくる困難の乗り越え方感謝の大切さなどがとてもよくわかりました。自分は自分に積極的自己否定があまりできていないのでこれから三振してもヒットが打てなくても自分ならもっとできる次がある自分にはもっと可能性があることを信じて自分を信じて困難を楽しみたいと思いました。また困難を自分1人で抱えることではなくみんなで協力して困難に感謝してきずきを感じたり仲間と乗り越えて絆を作っていくって甲子園に行きたいと改めて思いました。	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) これから夏の大会という集大成に向かっていくにあたって、困難という壁はたくさんあると思います。いま、自分も背番号を頂いて自分がベンチにいることでどういう価値をチームに与えられる存在になれるのか見つけられていません。自分がどんなことを期待されているのか、しっかり見つけ出し、自分にできることを精一杯頑張りたいと思います。困難が来た時はこれまで仲間と超えてきた困難を思い出して、これだけやってきたんだから大丈夫自分ならできると自分を信じてやりたいと思います。心に迷いがなくなった時自分は本来の力が出せるのであと少しの期間で見出したいと思います。	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) これから、夏の大会に入っていくなかで絶対に困難が待っていると思うし、簡単に勝ちきれないのがほとんどだと思います。ピンチのとき、たくさんあると思います。それを自分1人だけでなんとかするのはなく、仲間見ろよ、周りと困難に立ち向かえばどれだけ心強いのか、今日の研修で夏の大会に入るための心構え、困難がきたときどうするか自分なりに捉えることができました。残り少ないです、少しでもこの仲間と野球するためにも負けないです。自分じゃなく仲間のためにプレイします。	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) 挑戦したら、何かやろうとした時には絶対困難はあってその困難を乗り越えた先には自分の目標、夢がある。だからその困難を乗り越えることこそが夢や目標を得るための道だと思った。また、困難は自分1人では成し遂げることはできないから仲間と協力して声を掛け合い、常に明るく楽しく厳しくやって、楽な選択はしず、自分に厳しく行くことを意識していきたいと思った。合言葉の今。ここ。自分。を意識していきたいと思った。そして、大谷翔平になる。という自分で決めた言葉を心に刻んで野球をプレーしていきたい。
明日から実践しようと思ったことを教えてください。 積極的自己否定を心がけたいです。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 「俺は最強だ」と1日一回は言いたいと思います。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 困難になったときの想定を練習のなかで、日々の生活のなかで意識していきたい。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 自分でセルフトークの言葉を決めてその言葉を心に刻んでやるべきことを最後までやり切りたい。
講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ 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！ メンタルが弱いという殻を破れない自分に大切な時間でした。迷った時、どうすれば良いのかその答えを導くヒントをくれたお話でした	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ 更に仲間を想うことができました。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！ 今日はありがとうございました。今自分が野球をプレーできていることは当たり前ではないとわかったので、今野球できていることに感謝して自分ができるところを最後までやり切り、自分の夢に向かって全力を尽くしていきたいです。

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)
今日のメンタルの話を聞いて自分は困難にぶつかったら勝手にこれ無理やろかと思って諦めてる自分がいました。だけど困難はチャンスだということがわかって自分が成長するためには必ずぶつからないと行けないということもわかった。今現在自分はピッチングで色々な壁にぶつかっていて正直できないだろうと自分の中でできないものできるものと勝手に決めつけているなど思った。だけどそのできないものができるようになったら自分どれだけ成長できるだろうと考えるとすごくワクワクしてきました。だから自分の成長を勝手に決めて止めるんじゃなくて、とりあえず挑戦して諦めずに粘り強く取り組んでいきたいと思いました	今日学んだこと、たとえどんな困難に出会っても必ず諦めずに信念を貫き通すことができれば乗り越えられることを学んだので、最後の夏の大会やり切る為に今日この瞬間から意識を変えてしっかり実践していきたいと思いました。夏の大会中や前必ず困難が来ると思います。そんな時こそ自分が先頭に立って姿や言葉でチームを支えて困難を乗り越えて、最高の日本一のチームにしたいと思ったし、今から自分のコントロールできることだけに集中して、できないことには触れない、引きずらないことを意識して野球をしていきます！！	常に0対0と言っていた。これは僕が中学で野球をやっている時から言われていた。未来のことを考えてしまうと、一つ一つのプレーが雑になっていくことが多くあった。いろんなことが繋がっていることがわかった。 国枝さんみたいに何かテープなどに書いてヘルメットに貼ったりいつも自分がプレーする時に使うものに見えるようにしたいと思った。引退まで後2年あるけど周りから2年はあつという間と言われるので、メンタルコーチで習ったことも踏まえながら自分のペースで困難を乗り越えていき頑張っていきたいと思った	人は入力よりも出力に影響される。ポジティブな言葉を発すると身体が良い反応を示すように、自らの言葉や行動が心身に作用する。自己を見つめ直す際、「消極的な否定」ではなく「積極的な否定」が成長の鍵となる。これは、自分の弱さや課題を認めた上で、前向きに変わろうとする姿勢を意味する。また、心を強くするには「敢えて困難を選ぶ」と「自分で決める」ことの掛け合わせが重要である。逃げずに挑戦し、主体的に選択することで、揺るがぬ自信と強さが育まれる。
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。
明日からは今自分のぶつかっている壁を1つずつなくせるように挑戦していく	コントロールできることに集中する。またシートを作成してこっからチーム一丸となって最高で最強の夏を迎えたい。	ヘルメットにテープで言葉を書いて貼る どんなに辛くても笑顔で過ごす	120%の準備
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！
現在困難にぶつかっていてちょうど良かったのでありがたかったです。	今日学んだこと、これまで学んだことを最大限活かし、必ず2連覇、甲子園2勝を成し遂げます🔥	毎回野球に関わらず人生において役立つことを教えていただき、本当にありがたいです	本日もありがとうございました。 前回に引き続き参加させてもらいました。私の興味は、女バス選手の向き合い方でした。何故かという、前は、何も知らされない状態での参加でしたが、今回は、どの様なトレーニングなのか想定できての参加だったからです。 彼女達の背中からは、とても前のめりで欲している心が透けて見えるような姿に見えました。きっと、何か動き出したい！けど、きつかけが欲しい.....そんな感じでしょうか。私にはそう見えました。 これからも見守り続け、私も常にステップアップしたいと思います。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？ 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) 夢を追いかけていると困難に必ずぶつかるけど困難は可能性を引き出してくれる素晴らしい出来事だということが分かったので困難にぶつかったとしてもそれを乗り越えて成長したいと思いました。楽ではない選択✕自分の意志ですることは心の強化になるので楽ではないことを一生懸命仲間と協力してやりたいと思った。 変えられることは今しかないのでエラーしてしまったことや三振してしまったことは過去のはなしなのでそれをいつまでもひきづらず今を変えられるようにする。	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) 研修を受けたことで、自分は困難というのは、ただただ辛いとか、困難なんて経験しないほうがいいとか、マイナスなイメージしかなかったです。けど研修を受けたことによって、困難はないならないほうがいいと思うけど、困難があることによって自分を高められる。困難があるから自分を変えようと思えるな。と新たに気づきがありました。しかし、困難があったとしても自分のやることは変えず、毎日同じ気持ちで一日をすごす。継続することで、なにかが変わり自分をより高めることができると思いました。困難なければ大きな成長はない。	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) 私は困難なことがあってもそれは一時的な事で、大人になった頃にはいい思い出。という話を聞いて自分も今までにたくさんの困難に直面して来て、今も上手く相手を抜けなかったりと達成しなければならぬことがたくさんあって何回も諦めたいと思った事はあったけど、諦めてもバスケを続けている以上この課題からは抜け出せないと思ったから1人で頑張るのではなく仲間の助けや先生の助けを借りながら乗り越えたい。大人になった時にあの時頑張ったよかったと思えるようにするために今から全力で頑張っていきたい。	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) これからたくさんの壁や嫌なこととかが必ずあるけど、困難にでくわしたときは、コントロールできるものを、コントロールして、過去のことを振り返らずに、目の前のことに集中していきたいと思う、自分だけでなくチーム全体の困難は、仲間に積極的に声をかけて、みんなを勇気づけられる人になりたい、一人一人の困難は1人のものじゃないから、みんなを大切にしてチーム力を高めて、甲子園みんなで行きたいです、そして支えてくれる人を今まで以上に大切にして恩返しをしたい
明日から実践しようと思ったことを教えてください。 困難は仲間と乗り越えるものだと思ったので仲間と協力して困難を乗り越えていいチームになりたいと思った。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 どんな困難にぶち当たった時にも心は絶対折れないように、あえてそこから逃げず、立ち向かい絶対諦めることはしない。自分にしかできない。という気持ちで全てに取り組む。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 仲間と協力して課題を乗り越える	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 鏡に向かって、自分を奮い立たせる言葉を叫ぶ
講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ 困難は悪いことばっかだと思ったけどそれを乗り越えたら成功や成長があると分かったし自分が主人公である人生を引き立たせてくれる伏線と聞いてそれを乗り越えたらもっと強くなれると思いました。	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ 困難という壁にぶち当たった時自分は、悔しい絶対見返すという気持ちにはなるけど、そこから行動がなかなかできず、高校野球で一桁をとることが一度もできませんでした。この長い経験、この気持ちを忘れず、困難に立ち向かっていきます。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！ 前回も今回もとても心に響く言葉や映像をたくさん言ってくださったり、見せてくださったりして今のままじゃダメだと強く感じました。だからこれからの練習への姿勢や試合の時の考えからを改めて行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！ 長い時間とても濃いお話をありがとうございました、これからも関わらせていただくとおるので、よろしくをお願いします！ 有永先生を甲子園につれていけるように頑張ります！

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)
車イステニスの国枝慎吾選手のように、自分にもセルフトークを作り、ピンチのときはもちろん、毎日鏡の前の自分に向かって言うことをルーティーンにして、自分から結果を出せるようにしていきたい。また、夏の大会が始まると、ものすごいピンチが襲ってくると思います。そんなときに、みんなでカバーしあって、みんなで困難を乗り越えていきたいと思います。 自分は背番号を着けて大会に臨むことができるけど、外れた3年生や、入りたくても入れなかった仲間の分まで背負い、必ず岐阜を制覇し、去年できなかった甲子園での勝ち星をとりに行きます。	困難にどう立ち向かうか、は教えてもらっても分からない物だと思っていたけど、講座を受けて見て全て自分の気持ちや物事に対する捉え方で見え方が変わってくるのだなと感じました。特に困難を1人で抱えると傷になる、感謝できると気づきになる、仲間と乗り越えられると絆になる、という言葉は自分にとって凄く心に残ったし、これからは数えきれないほどの困難が絶対に待っていると思うけど、1人で抱え込まず仲間と気づき乗り越えていきたいと強く思いました。また、言葉、動作、表情を全て+にしてい、自分含め仲間全員が前向きに練習、試合に取り組めていけたらなと思いました。明日には夏の大会の抽選会、そして夏の大会があるけれどサポートメンバーの自分含め全員で勝ち進んで困難の先に物を見て見たいと思いました。	自分は今困難にあたっていると思います。それを乗り越えるためにはどんな時でもプラスのことを全面にだしとにかく笑うことです。きついことがあれば笑って乗り越えて仲間を頼って乗り越えた先を想像しどんな困難でも乗り越えたいです乗り越えられない困難はないと自分は思っています。 たとえ苦しみの期間が長くても絶対乗り越えたいと思います 自分のことは自分でしかコントロールできないため自分を盛り立てどんな時でも笑顔でいてみんなからは「こいつすごいな」と思われるような選手になりたいです	困難は人生で必ずあるけど、今が困難でも自分が主人公なので、この困難を乗り越えて、見応えがある人生にしたいと思う。 困難は今の自分から成長させてくれると思うので、いい方向から困難をみて行きたいと思いました。困難に挑戦して、成長や経験、自信を勝ち取りたいと思う。 困難な時ほど楽しめるように、毎日メンタルをトレーニングしていきたい。セルフトークで自分の力を100%出せるようにしたい。 コントロールできるものを、コントロールしていきたいと思う。 毎日が成長できるから困難に当たっていききたいと感じた
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。
セルフトークを作り、毎日のルーティーンにする。	言動を+にしてい自分含め、周りも明るくしていきたいです。	どんな時でも笑う	セルフトークで自分を、最強のメンタルにしたい。
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！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！
もうすぐ大会が始まります。応援にきてください。みんなでポジティブに試合に臨みます！！	有永講師のおかげで物事の捉え方が+になりました！！今日は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 今自分がやるべきことが明確になりはっきりしました！努力を積み重ねて秋メンバーに選ばれるように頑張りたいです。 そして仲間から信頼される人になりたいと思いました	困難を、自分の成長に変えていきたいです。

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)
これからの人生いろんな困難や壁にぶち当たる時がたくさんあると思うけど、今日の講習を思い出して気持ちの面や発言を考えて全てに対してマイナス思考ではなくプラス思考に考えて、スランプがあっても決してその夢や希望を忘れずにやり続けることをやっていきたいと思いました。ピンチの時や自分が追い込まれている時こそ自分を奮い立たせるような言葉をかけ今日ビデオでみた自分は最強だのような奮い立たせる言葉を自分の中にしっかりと決めて人生の差は思い込みの差なので後悔しない生き方をしたいとおもいました	神戸広陵女子野球部の強さの秘訣をきいて、0-0思考のどんな展開でも集中することで一体感がでるし、みんながその一球に全てを書かれると思いました。今日のキーワードの「困難」は可能性を引き出してくれる素晴らしい出来事と書いて、自分は今まで何回も困難にぶつかってきていやだなかと思ったけど、これからは困難にぶつかったら成長できると喜びます。充実した6個の条件も、いいことだけではなく困難もあることによって、人生がもっと面白くなるんだなと思いました。	今まで、困難という場面に数え切れないくらい遭遇してきて、毎回ネガティブで落ち込むことが多かったけれど、今回の講習を聞いてなんでもいつもこういうふうを考えなかったんだろうと思ったけれど、過去は変えられないので、未来を変えるために今から考え方をかえていきたいです。もうメンバーも発表されて、入れて安心したところもあるけれど、最後の大会に出れることは色んな人の支えがあったからこそだし、入れなかった子は悔しさがあるし、色んな人の思いがあるから、全力で1試合ずつ戦って必ず2連覇を成し遂げたいと思った。	こうやって今、家族がいて、部活ができて、学校も行って、仲間がいてっていう生活は当たり前じゃないので、1日1日感謝の気持ちを持って生活をしていきたいと思いました。これから先、困難があるかもしれないので落ち込んだり諦めずに、やり続けることで自分の可能性が広がると思うので前向きに捉えやっていきたいです。自分を信じて、自分の為、仲間の為に！高校最後の夏メンバー、メンバー外一丸となって2連覇に向けてやっていきます。
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。	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。
いろんな出来に対して全てプラス思考に考える しっかり言葉や行動に表す いま仲間と入れることや野球がやれていることに感謝をして生活する。	ピンチはチャンスシートとか、プラチナストロークを作成し、試合の時に仲間に全力で声をかけます	夏の大会の初戦まで1ヶ月を切って、時間がそんなないけれど悔いのない高校生活を過ごすには1日1日が大事になってくるし、病気などでやりたいこともやれない子やメンバー外で試合に出たくても出れない子とかいるから、その方々がいることを忘れず今野球が出来ていることに感謝したい。家族、指導してくれた方、関わってくれた方々に恩返しができるような日々を過ごしたい。	ピンチをチャンスに変える言葉を考えること、自分が主人公で自分の生き様を見ろって言う気持ちで生活していきたいです。
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！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！
今日はメンタル講習ありがとうございました。 今日の話を聞いてこれからの人生後悔がないように生きていきたいと思いました。今日はありがとうございました。	今日も熱い指導ありがとうございました。前の練習試合で自分のピッチングが悪い時に態度に出てしまったので、それも過去のことと言い聞かせ、次の球、次のプレー、次の回、次の試合に活かしていきたいと思いました。	いつもありがとうございます。有永先生とは約3年間関わらせて頂いて、今まで色んな指導をして頂きました。自分が2年生の時にベンチに入らず悔しい思いをした時、秋の大会で結果が出せた時など色んな場面で声をかけていただいてとても感謝しています。またあの宿舎に戻ってメンタル指導をしていただきたいです。そのために僕たちは必ず2連覇するのでこれからもよろしくお願いします。	1年から3年、この2年間でメンタルについて沢山学んできました。今までやってきたことを全て夏にぶつけたいと思います！

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)
自分で自分を肯定してしまうと、成長が止まってしまう。というイチローさんの言葉が印象に残りました。心を強くする方程式は、楽ではない選択✕自分の意志です。ということがわかりました。困難の乗り越え方は、コントロールできることに集中し、国枝慎吾さんのように、「俺は最強だ」と自分に言い聞かせて自分を奮い立たせる。強さの秘訣は、①積極的自己否定②0-0思考③全員で勝つこと。過去を振り返らずに今の自分と向き合う。	今日のテーマは困難だったけど自分は今までの野球人生でたくさんの壁にぶつかってきたし何度もくじけそうになったけど今日の話を聞いて自分の夢を叶えるためには必ず困難にで会うと思うのでそういう時こそチーム一丸となって声をかけあっていきたいしこの夏の大会ではサポートメンバーとして全力でスタンドから応援したいし今自分に出来ることを考えて行動して最終的には城北のメンバー全員で甲子園に行けるように常に頑張っていきたいと思いました。	困難は、辛いものだが乗り越えたらきっと自分のためになるし仲間にも応援される人になれることがわかった挑戦するからこそ困難が出てくるだけであって挑戦無しじゃ失敗がないから困難こそ頑張っている証拠として自信を持って挑戦し続けたいと感じました。失敗することはときには笑われることもあるが全力で取り組みばがいやの声など聞こえなくなると思う自分の芯を持って貫き抜くことが大切になると感じたので周りの意見や、周りのことを気にすることよりも自分のことに集中して失敗をして成長していきたいと思いました	今まで生きてきた中でも必ず困難はあったし、これから生きていく先でも困難は必ずあると思うから、その困難をその時にその瞬間に1度しかない困難だと思って、いかに楽しめるかやいかに成長できるチャンスだと思えるかが大事だと思いました。また、その困難で自分がどん底に落ちてしまうのは仕方の無いことだと思うから、そこで落ちたままの自分じゃなくて、一歩ずつ登っていける自分でありたいと思いました。まだ自分は人生レベルでの困難に出会った事が無いと思うので、もし出会った時に一人でどうにかしようとするんじゃないくて、仲間を頼って何とかしようとする。そして、もし友達や家族がどん底に陥ってしまった時は、自分がその仲間に影響を与えられる人間になる。頼ってよかったと思われるような人間になる。
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。
志を高く持って生きていく。 夏の大会をみんなで勝つ。ピンチは仲間と乗り越える。	自分にはまだ課題ばかりでたくさんの困難にぶつかっていくと思うけどそういった時こそ自分ならできるなどのプラスな思い込みでどんなに高い壁でも乗り越えていきたいと思います。	打席に入る時など、守備につく前、部活に取り組む前に前向きな一言を自分に投げかけて取り組んでいきたいと思った。	困難を楽しむ！
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！
わかりやすかったです。まだ1年なのでまだ何回かあると思いますが、よろしくお願いします。	自分はたくさんの困難にぶつかって来たのでとても共感できたし考えこみすぎるところがあるので壁にぶつかった時の対処法などが知れてよかったです。甲子園に行けるように頑張ります！		今まで困難を前にして、一人でどん底になることが多かったので、素直に仲間にも頼れるようになりたいです

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？ 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)
自分は、困難が今までではすごく嫌いでした。いつも、なんで困難ばかりにぶち当たるのかそんな自分がいやだとよく思っていました。しかし、今回の研修を受けて、困難があるからこそ得られるものがあることを知れたし、困難があるからこそ成長できるということを頭に入れてやっていきたです。また野球という素晴らしいスポーツをやらしてもらっている野球には、仲間がいる。その仲間と共に困難にぶち当たり絆を作っていきたいし、チームとして成長していきたいと思った。 自分は、自分に自信がない。それではいい結果はついてこないと思う、だから車いすの国枝さんみたいに、俺は最強など自分を奮い立たせる言葉を見つけないと思いました。またその言葉が見つかったら常に見えるところに貼ったりして潜在意識を変えていきたい。 失敗を怖がるのではなく、準備不足を恐れるというのを頭に入れて常にやっていきたい。	今日このメンタルトレーニングを受けて、困難について知れました。試合の時とか、シュートが入らなく、ディフェスもダメダメでも挑戦する心を忘れずに頑張りたいです。困難を乗り越えた先には「成長」と「成功」があると分かりました。失敗してもマイナスに考えず次があるとかプラスに考えたいです。仲間がミスとかしても責めずに、おしいよ！とか大丈夫だよ！とかのプラスの言葉をかけて、どんなに強い相手にでも負けないような気持ちで挑みたいと思いました。	困難は、成長の元だと分かりました。今までの自分は、困難にぶち当たった時に辛いな逃げたいなどマイナスな気持ちでしかいませんでした。でも、今日の講習を聞いて、困難があることで成長できるし、喜びを感じることができると分かりました。そして、困難を乗り越えるために、コントロール出来ることだけに集中することが大切だと知りました。 また、今のあたりまえの日常を本当に大切にしないといけないと思いました。野球の練習がめんどくさい、結果が出なくてやめたいとか、そういうことを簡単に思う自分が情けないと思いました。やりたくてもやれない人もいる、やれなくなる日が来るかもしれない、そういうことをしっかり考えて野球ができることに感謝をしていきたいです。	心に残ったことはイチロー選手のWBCの映像と地震、テニス選手の言葉です。 イチロー選手の動画を見て自分も今後調子が悪いことが起こると思うけれどどうすればいいのかをしっかりと考えて行きたいと思いました。 東日本大震災の映像を見て自分は今の状況が当たり前と思っているので今後は今の状況が当たり前と思わず1日1日を大事にして行きたい。瑛太くんのように他人から何を言われてもすぐに諦めずに挑戦していきたい。自分もテニス選手のように何かポジティブな言葉を考えて大変な時や調子が悪い時に思い出して行きたいと思った。
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。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
セルフワーク	どんなことにも諦めずに挑戦する	自分を主人公にしていきたいと思います。自分は、常に自分に自信がなくて誰かを中心として動いています。僕は、充実した人生を送りたいと思っています。そのためにはいい意味で自分を中心として生活していけないといけないと思いました。あたりまえを大切に、後悔なくカッコいい人になりたいです。	ピンチはチャンスシートを作って実践していきたい
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！	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！
今回もありがとうございました。 自分は困難が嫌いで悩んでいました。そんな時に困難に対する気持ちの持ち方を変えることができて良かったです。 またよろしくお願いします。	動画を見てとっても感動しました。色々勉強になりました。ありがとうございました	なんか自分が変わるきっかけを掴めた気がします。明日から学んだことを実践して、自分を変えます。 ありがとうございました！	今後どんな困難にあってもいい方向に考えて行きたいと思いました。今日は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？ 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)
今回の講習で心に残ったことは色んなアスリートの人とかでも苦しい困難がたくさんあったけど本田さんの話はすごい印象でした。ミスしてラッキーと思えるのはすごいメンタルだと自分は感じました。自分だったら消極的になってしまうけど本田さんはミスしたら課題を得たからそこを改善すればいいと言っていて、考え方がすごいと思いました。浅田まおさんで切り替えの仕方がすごいと感じた。一気にどん底に落とされたのにも関わらず次の日には何も無かったようなパフォーマンスをしていて、仲間からの応援も大事だと思ったし、切り替えをしてすごいと思いました。	今日のメンタル講習で自分が心に残ったことは3つあってまずは最初のイチローさんのWBCの自分がいちばん辛いのに仲間に声をかけて仲間を励まし続けたり自分が一番最初にグランドに入ってスイングや柔軟をやっていて最後には結果を出して優勝をしたことから諦めないことと仲間の支えは大事だと思いました。2つ目は、池江璃花子さんの白血病という重病になったのにも関わらず諦めずに水泳をやり続けオリンピックへの切符を掴み取ったことが本当にすごいと思って、そこから努力は必ず報われるんだなと改めて思いました。	今日の講習を終えて、困難に立ち向かうことは必ず起きると思うので、そんな時こそ夢をあきらめないことを大切にしていきたいと思いました。困難に立ち向かうことで可能性を引き出す素晴らしい瞬間だと思うし、困難の先には成功か成長しかないと言っていたのでしっかり信じてやっていきたいです。また、困難を乗り越えるためには心の強化が大切なので楽しいことをまずやっていきたいと思いました。困難になった時こそコントロールできることに集中したり120%の準備を大切にしていきたいと思いました。	困難というテーマで今の自分にちょうど当てはまる内容で、とても参考になりました。トップアスリートなどでも大きな壁にぶつかってそこで自分のことを信じて、プラス思考にして挑戦することができるのだと思いました。僕はまだ自分を信じられるようなことができていないし、自分を否定してばかりなので、まずは自分を信じられるように必死に努力をして、自分の肯定して高めることで、今の目標である秋季大会でベンチ入りするということが成し遂げられるようになると思いました。でも、自分の目標はみんなで甲子園に出て、いつもお世話になっていて迷惑を沢山かけている両親を笑顔にさせることが僕の夢なので、その夢を叶えるために、どんな困難にぶち当たっても前向きに自分を信じて突き進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。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
明日からは自分の中でルーティンを作りたいです。	毎朝、自分が辛い時などに鏡に向かって俺は最強と言いつけたいです。	チームの勝ちに繋がる雰囲気作り	明日からはまず、自分を信じられるように必死に努力して、謙虚な気持ちで野球に向き合っ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！	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！
講習をしていただきありがとうございます。僕はメンタルが弱いと言われたりします。だけど今回の講習を聞き、ミスをしたら過去のことは終わったから次のことに集中しようこれから自分に問いかけていきたいし、どんなに辛くても俺ならできると自分に言い聞かせこれからもっと成長して行けるようにしていきたいです。	毎回の講習でいつも自分の心に響く言葉や内容を教えてくださってありがとうございます。そのおかげで入学した時からだいぶモチベが変わってきています！これからもよろしくお願いします。	困難に立ちあったら今日教えていただいたことを大切にしていきたいです。	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？ 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) 今年、高校に入学して1年目でこれからの高校野球人生の中でたくさんの様々な困難があると思うけど、自分のメンタルをしっかり強くして、コントロールできることにしっかり集中して、どんなに苦しい困難も乗り越えていきたいです。中学野球時代、怪我で全然楽しんで野球が出来なかった分、その悔しさで、今、こうして全力で楽しんで野球をやらせていただけている環境に幸せを感じて感謝をしながらこれからも阻んでくる困難に向かっていきたいと思いました。これからのたくさんの大会でメンバーに選んでいただけても、メンバーから外れても全員で戦うことは変わらないので、どんなときも後悔のないように全力で、本気で、取り組みます。	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) 自分は今回夏ベンチに外れたんですけど浅田真央さんの映像を見て周りからの応援や想いで選手プレイヤーには伝わると思うし託した想いが今まで以上の結果として出してくれるのでサポートにまわった自分もメンバーを全力を尽くして心は一つにして支えていかなければいけないなと思いました。今回の講習を受けて本当に良かったなと思います。自衛官としてやっていくつもりなので将来のことも考えさせられる話しがたくさん聞けて学ぶことも多くありました。	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) 困難とは自分を強くしたり自分の成長に繋がるしチームを強くすると思いました。 また困難にあったら仲間の大切さや家族の大切さが分かったと思いました。東日本大地震の映像をみて自分たちが今までにあった困難は映像のやつよりも困難ではないし今自分は家族と高山の友達と甲子園に出るという約束をしていてその人たちのためにも絶対に諦めずに絶対に叶えられるように頑張ります。夏の大会までにたくさんの困難があると思うけどそのような困難は仲間と乗り越え絶対に二連覇して自分たちの代になって三連覇できるようにしたいです。	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) 今日の講習では、困難というテーマで講習をやっていただいて、困難を自分も実際に体験していてその時に秋田監督、仲間に支えられてなんとか、踏ん張りながらこれまでやってきたので、これから夏の大会が始まると思うんですが、夏の大会で支えられた仲間や秋田先生に結果でこたえて見せられるようにあと少し頑張っていきたいと思ったし、仲間、親さん全員一丸となって夏の2連覇、甲子園2勝を達成できるようにこれからも頑張っ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。 自分に対する積極的自己否定と、自分の言葉、行動、表情のコントロール	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 自分はメンタルが弱いので「俺は最強だ」と言い聞かせることです。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 毎日に感謝する 仲間との会話	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 明日から遠征が始まるのでプラチナストロークとピンチはチャンスシートを仲間と相談して実際に活用していきたいです。
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！ 心に響く話をしてくだ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！ 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！ 第6回目の講習をしていただきありがとうございます。2つのシートを実際にチームで相談してそれを実践して夏の2連覇達成できるように頑張っていきたいと思います！

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)
今回の講習で、困難を乗り越えるため、楽ではない選択をすること、コントロールできることに集中すること、セルフワークの力を使うこと、120%の準備をしピンチもイメージすることが大切だと知り、心に刺さりました。 夢へと向かう中で必ず困難に合うことを知ったので、その困難をどのような気持ちで、どのような行動で、乗り越えるかを知り学べました。 これから沢山の困難に出会っても誰よりも声を出し、誰よりも笑って、ポジティブな言葉しか言わない、自分が最強だというメンタルで取り組みたいです。	強さの秘訣は積極的自己否定と教えてもらい試合でいい結果が出たから、良いバッティングをしたからとプラスな答えをするのではなく、まだここを改善できると否定する事でこれからの成長に繋がると気づいた。2つ目は0-0思考は点差が開いたら諦めたり、油断したりどこかに隙が生まれてしまうのでそこをゼロゼロの考えにすることでまだ点を取れるまだ、追いつけるとプラスの思考が変わったと思った。最後は全員で戦うこと、サポートメンバーだからメンバーに入ってるからではなく、チームがいちがんと戦うことで一体感が生まれる。	今日は困難をテーマに講話を聞いて、人生において困難は必要なことなんだと気づくことができました。どうしても人間は楽な方を選択したくなるけど乗り越えていくためには楽では無い方を選択していくことが大切だと思ったので心を強化していくために厳しい方を選択していきます。困難に挑むことで多くのことを手に入れることができる。だけど逃げたてしもうと手に入ることが全て失ってしまうので自分が成長するために困難に挑戦していきます。これから生きていく上で上手くいかないことの方が多くて何度壁に当たると思うけど自分の成長のため、困難があることで人生が面白くなると思って、困難を楽しめるようになる。	今日は、困難についてやって、困難は夢を追いかけていけば必ず出会うもので困難は、可能性を引き出してくれる素晴らしい出来事で困難の先には、成功か成長しなくてももし困難から逃げてしまったらたくさんのを失ってしまうけど挑戦すればその分手に入るものが多いから困難がやってきても諦めず挑戦していきたいです。楽の方に逃げたら困難はやってこないから楽ではない選択をしたり、コントロールできることに集中したり、ピンチをイメージし、ピンチを楽しみに待つなどして困難を乗り越えていきたいです。
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。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
辛いこと、苦しいこと、逃げ出したいこと、どんなことがあっても誰よりも声を出し、笑い、ポジティブに、私が最強だというメンタルでチームに貢献する！！！！	今は困難なことなどがたくさんあるので、それを可能性を引き出してくれる素晴らしい出来事と言い返し練習を頑張っていきたい。困難の先は成功か成長しかないので困難を乗り越えて行きたい。	楽な方ではなく厳しい方を選ぶ。 自分でコントロール出来ることに集中する。	困難がやってくると思うけど楽な方に逃げず困難に挑んでいきたいです
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！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！
有泳さんの話を聞かたに泣きそうになります。辛いことがあっても頑張ろう、！！大丈夫だと強く思うことができ、自信がきます。 熱い講習をありがとうございました。 笑顔で全力で今しかできないことを、出会えた仲間と、全力で楽しみつづ、頑張っていきます。	メンタルトレーニングをして頂きありがとうございます。今日教わったことをこれからも胸に頑張っていきます。	自分も今困難な時でなかなか上手くいかないことばかりで時には涙を流したこともあって落ち込む事が多かったけど今日このような講話を聞けてほんとに良かったです。色んな動画や講話を聞かせてもらって、困難があることで人生が面白くなるということや乗り越え方を学んでとてもためになりました。本当にありがとうございました。	ピンチシートを作って、ピンチをイメージし、ピンチを楽しみに待っていきいし困難がやってきても諦めず挑みます。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？ 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)
当たり前だと思っていたことはそうでなくなった時にしか気づけなくて、悔いが残ってしまう。今、巡り会えた仲間と野球ができることも一緒に過ごせる日々も支えてくれている人がそばにいることも当たり前じゃないんだと気付きました。そしてこれから向かっていく夏も戦えることは当たり前じゃないです。そんな気持ちを忘れずに一戦一戦全力で戦い抜きたいです。イチローという大スターでも困難にぶつかって苦しい思いをしていて、そこからの取り組みも大スターだと感じました。結果が出なくても自分ができることを黙々としていくことが大切だと思いました。また応援されると今以上に力が出るので応援されるチーム、人になり必ず2連覇します。	今、ここ。自分。という合言葉を元に、困難はこれからの人生、試合の中でも、何度もあると思う。そこで、その困難輪を乗り越えるために、自分自身で自分をコントロール出来ればいいと思った。そのコントロールは、他人でもなく、過去でもなく、運、結果でもなく、自分や、今現在、できることを、コントロールできるようにすることが大切だと思った。この自分の人生、自分自身が最高の主人公だと思ってらいていきたい。困難は自分を成長させてくれる、可能性を引き出してくれる、最高のプレゼントだもって、これから生きていきたい。	今、僕は高校に入ってから、絶好調というのはなく、不調で、なかなか毎試合打ち続けるということが難しいです。これが困難かなと思っていて、自分ではこうしようと思ってやったけど、結果は全然違くなかなか気持ちの面でもどうしても下がってしまう事もあるけど、今日の講習で、困難にあたれること、あることはすごく幸せな悩みと思って、野球ができない人もいるし、もっと大きい困難に当たっている人もいます。そう思うと今の困難は小さく感じてるし、やってやろうというプラスな考えになりました。けど今過かせているのは当たり前ではなく後悔しないよう1日1日を大切に僕と関わっている人全員に感謝をしたいです。	人生の中で困難は必ずくるもので、そこでどういう気持ちでどう乗り越えていくのが大切ということを学んだ。プラス思考をすることでやっぱり挑戦はしなくなってきたし、自分が成長できる場と考えたら頑張れるなって思える。どうしても自分で乗り越えれないなって感じた時は仲間に頼ってもいいし、自分でなんとかしようという気持ちはあまりいらないんじゃないかなと思った。言葉や行動で困難は抜けられるし、それをチームに発信したり、出していくことで個々の結果やチームの勝利につながると思ったので実践していきたい。目標をはっきりとしていけば困難にあたっても絶対乗り越えるんだという意志が固まるので夢や目標をはっきりときめてどんなことがあっても頑張っ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。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
言葉掛け	困難を迎えた時、それを乗り越えるために、できることをコントロールしていきたい。チームでの合言葉、自分自身のセルフトーク、自分を勇気付けてくれる、言葉を帽子に書いて、夏の大会に挑みたい。	毎日の自主練の中で、今は困難にあたり、やけくそになる時もあるけど、自分の困難は幸せと、困難を楽しむという点で心の持ち方を考えて他の練習でも取り組みたいです	ポジティブな言葉や行動を示して自分やチームを盛り上げていきたい
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！	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！
講習を受けるたびにチームが一つになっています。前回の講習からは練習前に朝礼を行なっています。そこから練習の雰囲気も全員の気持ちの方向も変わってきたと思います。夏に向けてラストスパート、チームとして今日学んだことを実施してメンバー、メンバー外関係なく全員で戦って2連覇します。今野球でできているのは当たり前ではないと強く感じました。とても大切なことに気づくことができました。本当にありがとうございました。	これからの野球人生、将来に実践できることばかりなので、有永さんから頂いた、言葉などの勇気をこれから活かしていきたいです。絶対2連覇して、甲子園に行くので、宿舎で、もう一度、講習を聞きたいです。	お忙しい中ありがとうございました。有永先生の話聞いて、毎回自然とやる気になります。やっぱり心が違くと、結果に出るし、毎日がとても楽しいです。これを続けられるよう、1日1日の目標を大事にしていきたいです。	今日もありがとうございました。チームをもっともっと盛り上げて夏2連覇できるように頑張っ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？	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)	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)
困難を乗り越えるには、案ではない選択をしたり、コントロール出来ることに集中し、120%の準備をしピンチをイメージしたいです。 挑戦をする限り困難は必ずやってくるから、その困難から逃げずに立ち向かって行って、経験、チャンス、自身、出会いを手に入れていきたいです。 自分の中でセルフトークを作り、朝と夜鏡に向かってセルフトークを言い、強い人間になれるように頑張っていきたいです。 積極的自己否定や0-0思考、全員で戦うという大切なことを忘れずこれからやっていきたいです。	今回の講座で、試合や勝負に勝つためには大きな壁や困難が待っていると思いますが、そこをただ一人で乗り越えるのではなくて仲間と共に困難や壁を乗り越えていくことが勝利につながるということがわかりました。また、イチローさんや本田圭佑さんの話で、自分よりも上の人がいってもそれに勝てないと思うのではなくて、それを乗り越えようと思える気持ちが必要です。また、試合などで失敗をしてしまっても、それを悪い方で物事を捉えるのではなくて、今回の失敗をラッキーや失敗してプラスに考えることが自分自身の成長につながります。なので、何事にも挑戦していきます。それを恥ずかしがってしまったら成長できません。なので、失敗を恐れず練習や試合をこれから頑張りたいでは。本日もこのような講座を開いていただきありがとうございます。この講座を大切にしていきます！	前回は少し違う気持ちで今回困難というテーマの話を聞かせて頂きました。全てのスポーツに関わることだなと思ったけれど、一番印象に残っているのは、いつも自分が困難にあらうことは全然もうしょうもない困難だなと感じさせられました。いつも一緒にいた人、生きがいとなっていた大切な家族が突然一日で亡くなった、いつもの生活が壊れてから気づき人間は現実におこってから実際気づく、でも一日一日が大切な時間で、どんな困難でもこんなヘッチャラだ！と思うくらいの気持ちで頑張って特にバスケットに関しては頑張りたいと思いました。仲間がいるのが当たり前だと思わず自分だけが困難にあった時自分の中で何とかする、仲間が困難にあった時は誰よりも強い自分で仲間を支えるような人になりたいなと思いました。誰かが応援してくれている、その人たちのために頑張る、何のために戦うのかを考えてこれから試合や色んな困難に挑んでいきたいと思いました。私は、実際これからあと2年半バスケットとして先輩たち以上に頑張らないといけないし、これからが頑張るとき、本番だと思っているので、2回講習を受けさせていただいたことを心の中に入れて置いて、メンタルをもっと鍛えていきたいです。ありがとうございます。	今日の講習の序盤、ルパン三世の言葉があったように、自分の人生の視聴者は自分。何かに負けたらチクショウ！と厳しいことがあったら激アツ展開だ！などと、その状況を楽しまないともう2度とないその状況を経験できなくなってしまう。その瞬間瞬間を大切にしていきたい。 東日本大震災の話で野球少年の言葉。亡くなった家族のために世界に貢献できる人間になる。亡くなった家族のためにその家族分僕が生きているという、誰かのために何かのために頑張るというのはとても強い人間であり、自分もおじいちゃんを中学生の時に亡くし、必ず甲子園に行くからねと約束をして送り出しました。メンバーに入れたのは第一歩。ここからが勝負。今まで切磋琢磨してプレーをしてきたベンチを外れた奴らのためにも自分がしっかりしようと感じた。
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。
鏡に向かってセルフトークを言いたい	失敗を恐れずに何事にも挑戦していくこと。自分の困難があると思いますが、それを自分だけで抱えてしまうのではなくて、仲間と共に困難に立ち向かっていき、自分自身の成長に繋げていきたいと思いました。他にも、何事にも謙虚であること。自分を追い求めること。気持ちに負けないこと。過去のことは過去のことで切り替えを大切にしていきたいです。	自分ならできる。センターとしての姿を自分らしく出していくこと。	この日常に感謝し、家族やこれまでを共にしてきた仲間のために頑張る
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！	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！
1回1回の講習でとてもいい事を学びチームの雰囲気だんだん良くなってきていると感じるのでこれからも仲間同士で高めあっていきたいです。 今日はありがとうございました。	本日もこのような講座を開いていただきありがとうございます。自分はこれまでの講座をして自分の考え方も変わってきましたし、自分自身見つめ合い、自分はどの立場にいるのかが、はっきりしてきました、そのおかげで自分には何が足りないのかわかったので今を全力で頑張れています。なのでこのような講座が少しでも自分のためになるようにノートやプリントを振り返り意識をしてこれから練習などを行なっていきます。本日は本当にありがとうございました。	動画や、みんなとの交流を重ねることで気持ちを高まることが出来ました、ほんとに講習を受けて良かったの思いました。これからの人生に生かして行けるように頑張ります。ありがとうございました。！	3年間で人のために頑張れる人間になれました。残りラストスパート気合い入れます。

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？	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) 自分は高校に入る前、家から遠いなどの様々な理由で少し否定されている部分もありました。だけど自分がこの高校に行きたいと言ったらそれを家族は素直に受け止めてくれたからこの高校に入学することができたので家族や応援してくれる人に自分が活躍する姿を見て喜んでもらいたいと思っているので誰かのために頑張ると言うキーワードを胸に刻んで三年間プレーしていきたい。誰かのために頑張れる力は大きい力になるので誰かのために頑張っていきたい	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) これから野球をしたり、生きていく上でぶつかるとどんな困難でも、ネガティブに状況を捉えるのではなく、前向きな気持ちで正面からぶつかって楽しめるようにしていこうと思いました。イチローさんを始め、数々のアスリートは困難のときに出力することをコントロールして、仲間から信頼を得ていることが分かりました。コントロールできない過去や相手のことを考えるのではなく、自分が出す言葉や表情、気持ちをポジティブにコントロールし、良い結果に持っていきけるようにしたいです。また、夏の大会も近づいているので、自分はサポートメンバーだけど、チーム一丸となって、みんなが同じ方向を見て、全員で勝利に向けて協力し合って行動していきます。	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) 今回の講習では困難というテーマでやったけど絶対に困難に合うことはあるのでそこで自分がなに出来るのかそこでどれだけ挑戦することが出来るのかということがとても大切だとわかりました。あと自分だけでは困難に立ち向かうのが無理だと思った時には周りの力を借りたり助けてあげたりして自分の可能性に蓋をしずが一番大切なことを一番大切にしながら生きていくことが大切だということがわかりました。災害の子達は当たり前前の生活が当たり前じゃなくなっているの今自分が当たり前前に過していることに感謝をして生きていくことが大切だと実感しました。	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) 今日の研修で、もう無理だな、しんどいなと思った時こそ、もう少し、もう少しと踏ん張り続けることの大切さを知ることが出来た。自分の中で、今までもたくさんのこんなや葛藤があった。現に今も、本当に自分がキャプテンでいいのかなど考え、やめてしまいたいと思うことが多々ある。けれど、今日の講習を通して、自分ならできると、苦しいことも続けること、自分一人で乗り越えられないことがあったら、一人で乗り越えようとせず、仲間がいるということのを忘れず支え合うという選択があることがしれた。この先、困難とぶつかることを恐れず、全力で受け止め、その時々を楽しんでいきたいと思った。
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。	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ことをコントロールする	メンバーにポジティブな言葉をかけ続ける。緊張をほぐせるようにする。	僕は今から当たり前になっていることを見返してどれだけ自分が舐め腐っているのかを心に入れておいて高校野球はあと2年半年くらいしか出来ないと思うので絶対に全て全力でやり当たり前前に出来ていない人の分も頑張り周りの人に感謝して恩返しが出来るように毎日毎日無駄にならないような生活をしたいと思いました。	自分への合言葉を決めておこうと思った。「まだ大丈夫」この言葉は私はずっと好きだから、大事にしていこうと思った。また、チームの中で自分が、まだ行けると大丈夫という姿を見せられるように、前向き声掛けや行動をしていきたい。
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！	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！
この講習のおかげでがんばれている部分がたくさんあるのでとても感謝してます	自分の生き様を決めるためのとてもいい話でした。困難を楽しむという発想が自分にはなかったので、とても勉強になりました。	ありがとうございました。沢山心に残る動画などを見てもらいとても頑張れる励ましの講習になりました。これからもよろしくお願いします	今回も、講習会に参加させていただきありがとうございます。前回に引き続き、今回も沢山の考え方と、生き方を知ることが出来、本当にいい機会だったと思います。また、機会がありましたら、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)
イチロー選手の困難は自分を成長させるっていう言葉に自分は惹かれました。困難を乗り越えることによって成長した自分になれると思いました。もし自分が困難にあった時には、最悪やなとかマイナス発言をするんじゃないくて、「困難来たぞやったー！」や「成長できるぞ」などのプラス発言をしていきます。3年生最後の夏の大会でも困難に出くわすと思うんですけど、自分が前向き発言や負けている時こそ声を出してムードを作ってチームをいい方向に導きます！まかしてください！	生きている中や、野球をしている中でこれから困難・壁にぶち当たることが絶対あるからぶち当たったときに、困難の先は成功や成長しかないとすぐ諦めるのではなく、挑戦していきたいと思った。人は楽な方に行ってしまうことが多いけど、心を強くするには楽な選択ではなく楽ではない選択×自分の意思することにより心が強くなるので、自分に負けないことを意識していく。コントロールできないものをコントロールしようとする1番力が出ないからコントロールできる自分の行動や表情など困難を乗り越えるために今、自分がコントロールできることだけに集中してプレーする。自分の中で自分を落ち着かせる言葉を作り自分をコントロールして夏の大会でプレーする。	生きてる中で努力をすればするほど困難が出てきて、困難は全部自分にとってしんどいものばかりだけどそれを乗り越えた先に見える景色はすごくいいものなんだろうなって思いました。自分は今困難に陥っていると自分で思っています。その困難は精神的にしんどいというもので自分自身をしっかりとコントロールしなければならぬものです。自分の気持ちや吐き出す言葉を変えていかなければいけないことは頭ではしっかりわかっていますが逃げてしまうことばかりです。だけど今日の動画をみて自分の視聴者が自分であり、自分が続きを見たいくなるような物語を自分の中で作っていただけたらいいなと思いました。	困難について考えたり話を聞いて困難と聞くとマイナスなことをイメージしてしまうけど困難は可能性を引き出したりしてくれる素晴らしい出来事で困難の先は成功か成長しかないという事を聞いて挑戦しない限り困難はやってこないと思うので困難や辛いことに逃げずたくさんのことに挑戦していきたいと思いました。困難の乗り越え方については困難を1人で抱えると傷になり、困難に感謝できると気づきになって、困難を仲間と乗り越えると絆になるという3つの捉え方を考えながら困難を恐れず壁を乗り越えていきたいです。
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。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
何かができない時に落ち込むじゃなくて困難を乗り越えるぞなどのプラス発言を言葉にして言うことと朝鏡で2連覇するぞと自分を信じるといいます。	コントロールできることだけを集中して、困難を乗り越えるために仲間の力借りたり、貸したりして乗り越えること	自分の目標ややりたいことをノートに書くやってみたいことに挑戦する	自分から困難に立ち向かっていきたい
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！	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！
今回の講話は、スポーツであるあるの「困難」というワードで自分も困難になったことが多いので今日の講話を活かしていきます！ 自分は、新チームになってからメンタルリーダーとしてやってきました。東海大会では、東邦に負けている8回に本気のじゃんけんをして、9回に逆転することができました。夏でもしっかりやっていきます。そして、メンタルリーダーとしてラストの夏なので最後までみんなのメンタルのサポートや盛り上げていきます！	今日学んだことを夏の大会で実践して困難を乗り越えて2連覇して甲子園2勝を達成します。	今自分は困難に直面している状態なので今自分が出来ることを1つでも多く頑張って困難を乗り越えた先の景色を見れるようにしたいと思えました。ありがとうございました。	困難の乗り越え方について考えることができました。どんなことも常に前向きに捉えていきたいです。今日は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？ 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)
困難に挑むことで自信だったら成長することができたりとたくさん得られることがある反面困難から逃げると得られるはずだったことが得られずに終わってしまうということ。 心を強くする方程式案ではない選択✕自分の意思でする＝心の強化 困難を乗り越えていくためにコントロールできることに集中すること、例えば自分の胸を見たりバットのマークを見たりとすることで自分をコントロールすることができるということ。 困難を1人で抱えると傷になる	僕は今日の講習でどんな困難にぶち当たっても周りの仲間達、家族、地域の方々と協力し合いながら乗り越えて行きたいと思いました。また今後大事な場面でピンチや大きなプレッシャーがかかることがあるはず。だからそんな時こそ今まで自分がしてきた努力を信じて自分のため周りの仲間のために行動していきます。そしてどうしても立ち直れない時は今日学んだ困難を乗り越えるにはどうすればよかったのかを思い出し自分自身をコントロールして行きます。	夢を追いつける中で、これからの人生の中で困難や壁にぶち当たることはたくさんあると思うけど、それはチャンスだと思い前を向いて進んで行きたいです。また、困難を乗り越えるために、今の自分をコントロールする、コントロールできることに集中することが大切だと学べました。心を強くするために、楽ではない選択をしたり、自分の意志ですることが最終的に心の強化に繋がっていくこともこの講座を通して学べました。自分もうまくいかないことや悩むことがたくさんあり、この先夢や目標に向かって突き進んでいく中で、絶対壁にぶつかったり、挫折しそうなこともあるかもしれないけど、今日学んだ、困難を1人で抱えないこと、感謝すること、仲間と乗り越えること、この3つを大切にしていきたいです。仲間と支え合ってどんな困難にも立ち向かい、乗り越えたいです。	今回の講習で、これから沢山あるであろう困難に対してどのように取り組んでいくかを深く考えられるいい時間になりました。講習の中ででてきた動画の中でイチロー選手の動画で、試合中にミスばかりして自分のせいでピンチになったらたくさん自分をせめるとおもうし、次の試合は出たくないという気持ちが出てくると思います。それなのに、苦しい気持ちを誰にも話さずにたくさん声を出していて、すごく辛いはずなのにチームのことを考えていてすごいなと思いました。そして、そんなイチロー選手の姿を見ていた他の選手が、俺たちも支えようと思ってイチロー選手を鼓舞している姿を見て、困難にあたったとき自分を沢山せめると思います。でもそんな時こそ仲間からの支えが大切なんだなと思いました。
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。
ミスとかエラーをしてしまっても落ち込むのではなく自分に可能性をくれたと思って切り替えていきたいです。また仲間がミスを出しても笑顔で励ます。	鏡に向かって声かけたり自分が今日何を意識して過ごすかの目標を決め一つ一つ達成出切るようにしていきます。	セルフトークなど、心の中で自分に言い聞かせたいです。	プラスな声掛けをする
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！	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。 自分はこれまで困難に直面した時に逃げていることが多かったです。特に結果で自分の機嫌が左右されることがあったりしていたのもっと自分に余裕を持っていきたいです。 また自分のことを応援してくれる仲間たちの存在を大切にしたいです。 1日でも長くこの仲間と野球をしたい。その気持ちを忘れずに取り組みたい	本日はありがとうございました。僕は今日学んだことを今日から意識し一日一日を大切に昨日よりも成長できたと思えるような生活を送りたいです。またどんな困難にぶつかっても自分自身をコントロールして乗り越えていきます。ありがとうございました。	すごく前向きになれて、今悩んでいること、困難にぶつかっていることでも、前向きに捉えることができました。これからの人生にもこの学びを生かしたいです。	これから困難なことが沢山あると思いますが仲間と支え合っていきたいと思います。 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？	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	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) イチロー選手の中々ヒットが出なかった動画が印象に残りました。イチロー選手が結果を残せなかった時に自分ができるのは誰よりも朝早く来て柔軟したりスイングしたりしていたり、チームのために今自分ができることは何と考えた時に「ナイスバッティング」などの声を出したりしてチームの仲間に勇気を出せるようにしてとても印象に残りました。私たちは今声を掛け合うことが課題となっているので自分から率先して「ナイス」や「いいよいよ！」などのプラスの言葉に変えてチームを盛り上げていきたいと思いました。	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) ルパン三世の観客は自分という言葉は、自分がポジティブに生きるための言葉だと思いました。東日本大震災が起きた時、私は2歳で全く記憶がありません。ですが、実際に経験した方々の話は沢山聞きました。今回の映像で流された親子も、私はその人達ではないからどのくらいの悲しみだったとかは分かりません。でも、それでも、前に進んで行った千葉さんはかっこいいと思ったし、凄いいました。メンタルスキルのところでセルフトークを作りました。「それは無理ではなく難しいこと」私はすぐに「つらい」「もう辞めたい」とすぐに思ってしまう。そんな時にこの言葉を咬いて、ポジティブな気持ちになって練習や試合に挑んでいきたいと思いました。私はまだ1年生で、これからたくさんの困難や壁が出てくると思います。そんな時、自分がどうできるか、考えて行きたいと思いました。	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) イチローの不振だったWBCで、9打席ノーヒットで自分で悩んで辛い時でも、仲間に声をかけ続けたり、自分に向かい、1番最初に会場入りして柔軟やTバッシングなどをしていて、僕なら嫌にやって声も出さないだろうし、野球から逃げてしまおうと思います。でもイチローはそれをぐっと堪えてやり続けて、そのイチローの姿を見てきた仲間も声をかけてくれて、不振を切り向けてイチローの活躍もあり優勝した所が凄く心に残って、プロだからとかじゃなく人間として自分に向かい合える姿や声を出し続けられる姿が素晴らしいと思い、自分もこのようなたくましい人間になりたいと思いました。	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) これから、たくさんの困難があると思うけど1人で抱えるんじゃなくてチーム全員で困難を乗り越えていきたいし、自分の感情などは自分にしかコントロールができないのでしっかりコントロールしていきたいと思いました。また、絶対に諦めずに今日学んだことを活かしてこれからの生活、部活動を行ってきたいです。毎日コツコツ練習をやり続けることで自分が目標にしていること達成（積極的自己否定）できると思うし、試合などで全員で戦うことメンバー以外の一体感、しっかりチームに貢献してこれからの練習や試合など頑張っ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。 試合などで流れが変わるような声掛けをしていきます。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 「それは無理ではなく難しいこと」を辛い時につぶやくこと	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 自分は、自己肯定感が低くて、自分にいつも自身がなくてピッチャーでマウンドに立った時も不安ばかりでずっとバッテリーに集中しているつもりではいたけど、今思うと怒られないようにとか何か言わないとかずっとコーチのことを考えていたりして集中し切れていなかったと思いました。これから、そうではなく、自分のためにチームのために1人のバッテリーに対して真剣に全力で勝負して、打たれたりとか結果がだめであっても笑顔を大切にしていって雰囲気などを大事にしてやっていきたいです。そのために自分がナンバーワンと毎日鏡に向かって言い続けて、努力し続けて自身を付けていきたいです。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。 明日からは、どんな展開でもしっかり集中していきたいです。また、志を高く生きていきたいし一番大切なものを一番大切にしながら生き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！ 今回も講習会に参加させていただきありがとうございました。今回も自分にとっていい経験になりました。また機会がありましたらよろしくお願いします！！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！ 前回も参加させて頂いて、長くなるのであまり書きませんが、今回のことは私を強くしてくれたと思いました。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！ 今回の講習会も心に響きました。ありがとうございました。特にルパンのセリフで、自分が主人公。だめなことがない面白くないというのがカッコよくて、印象に残りました。自分はずっと脇役でいいと思っていました。でも自分が主人公じゃなきゃやっぱり楽しくなくて、ずっとピッチャーでいうと、エースを引き立てるような役ではなく、やっぱりエースになって自分が活躍して主人公になりたいと思いました。そんな簡単にできることじゃないからこそ、楽しんでやっていきたいです。	講師（有永）への感想&メッセージをお願いします！ 今回と前回の講習を受けて、影響を受けたことを活かして頑張りたいと思いました。

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	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)
困難は人生において必ずあることだし、いろんな場面で何度もあることで、自分の気持ちが下がってしまいがちだけれど、そんな気持ちに負けずに努力を続けて、乗り越えられるようにしたいなと思いました。困難にぶち当たったときは、辛いし、苦しいけれど、困難があることで充実した人生があると言うことを知れたし、今後の自分の成長につながる経験や材料となるということがわかったので、困難は悪いことではないんだなと思いました。	今日の講話の中で困難とは可能性を引き出してくれる素晴らしい出来事だということが分かりました。挑戦する限り困難はやってくることが分かりました。そして、困難は自分が主人公である人生を引き立たせてくれる伏線だということが分かったので、これからたくさん困難に立ち向かうと思うけどそれはいいドラマを作っているとプラスにとらえていきたいです。自分は背番号をもらえずに外れてしまったけど困難に立ち向かったときこそメンバーやメンバーではないとかは全く関係なく全員が一つになって乗り越えることがとても大事なことで、大会まで残り短い期間メンバーが思い切ってプレーできるように全力でサポートして最後全員で笑って終わるようにしていきたいです。	イチローさんがWBCで不振に陥っていたなかで自分自身を変えようと誰よりも早く練習をして、誰よりも努力をして、仲間のナイスプレイに声を出していることに感動しました。また他のメンバーの人たちも、イチローさんが調子が悪いなか、お揃いの格好にしたり、イチローさんが復活できるように三振しても声を出して励ましたからこそ、イチローさんが復活したと思う。だからチーム全員で優勝することができたと思いました。僕も仲間が調子が悪いときに声を出して励ましていきたいと思いました。	どんな状況下においても自分はできると言い聞かせること、成功や達成には困難は必ずあるので、その困難をプラスに捉えて自分の目標に向かって常に危機感を持つ事。 今日の動画はアスリートの方々が多く中で、スポーツだけでなく、仕事や日々の生活にも置き換えて想像が出来やすかった。 また、子供は甲子園に行くと常日頃言葉にして言い切っていますが、それもメンタルトレーニングの証だと改めて思いました。 3年生は1年生の頃から学んでいるとのことでしたが、その積み重ねで今がある事。 また、子供自身も結果が出て、それも全てはメンタルのおかげ、我が家にも小学生の弟がいますが、小学生の子達にも気持ちの持ちようが1番大事だと言うことを教えてあげたいとつい最近言っていました。 身についている証拠です。どんなに技術があろうともその気持ちや思考がしっかりとしていないと結果として結びつかないことを子供自身が理解しています。 学ばせて頂いてありがとうございます。
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。	明日から実践しようと思ったことを教えてください。
私は、つらいことがあったりすると心が不安定になってしまうことがよくあるのでそんな時はアイコントロールを使って、一点に集中して、心を落ち着かせて自分をうまくコントロールできるようになりたいと思いました。	鏡の前で絶対大丈夫と言うことです。	1ピンチやミスをしたときにセルフトークで気を高めて次に早く切り替えること 2自分は何でもできると言い聞かせる	毎日自分は出来ると言い聞かせること。ポジティブな言葉をかけ続けること。〇〇したいではなく、する！と言い切ること。
講師（有永）への感想＆メッセージをお願いします！ 本日も講習をしていただきありがとうございます。今日の講和をきいて、自分のコントロールの仕方や困難にどう立ち向かうのかなどを知ることができました。自分の成長の経験をたくさんできるように努力を頑張っていきたいと思います。	講師（有永）への感想＆メッセージをお願いします！ たくさんさんのプラスになることを教えていただきありがとうございます。有永さんの講習を受けて、自分の中での考え方が大きく変わって、うまくいかない時や思い通りにできないときでも諦めることなく、乗り越えることができました。自分は高校に入ってきたときはとてもマイナス思考でしたが、講習を受けるたびにプラス思考にする癖がついていき、普段の生活の中でもとても生きています。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！ 今日は、いろんな人の動画や話を聞いて自分より辛い環境にいながら誰かのためにや好きなことのためにすればどんなに辛くても乗り越えることが分かりました。自分も野球が好きという思いでもっと成長して甲子園に出れるようになりたいです。	講師（有永）への感想＆メッセージをお願いします！ 一番最初にも書きましたが、子供自身メンタルトレーニングのおかげでとても充実した野球生活を送ると共に、我が子自身足りないと思っていた気持ちの部分が本当に強くなったと思っています。 中学の頃お世話になった指導者の方も、子供の成長が速く、感動をしたと言って頂けました。ベースとなるメンタルがしっかりし、目標に対して気持ちの切り替えやマインドをしっかりと持って日々過ごしてきた事がとても大きいと実感しています。 本当に感謝します。 後少しですが、子供達の甲子園に行く、連覇に向けてお力添えをどうぞ宜しくお願い致します。