

子どものやる気と力を引き出したいあなたへ。

子どものやる気を引き出す

しつもんメンタルトレーニング

心をトレーニングする方法

「自分で考える」選手になる！

- ★ もっとやる気を出して欲しい
- ★ 自分で考えて行動できるようになって欲しい
- ★ 勉強や生活面との両立もして欲しい

自然と
主体性を引き出し、
力を発揮する
コツを伝授！

「問いかけ」によって考える力を引き出し、
子どもたち選手の「心」を磨きます。

こんな秘訣が学べます！

- ★ やる気が出る目標の立て方
- ★ 自信の育て方
- ★ イライラなどの感情をコントロールする
- ★ 集中力を高めるコツ



5/8(日) 18:15~20:45 (受付17:45~)

川口緑化センター樹里安

〒334-0058 川口市安行領家 844-2

定員 50名様(先着順)

大人 2,000 夫婦 3,500

(昨年、ご参加者の方はそれぞれ500円引き)

一般 3,000 (FCアビリスタ以外のお客様)

[お申込み方法]

Webから <http://goo.gl/dF3lv9>



藤代 圭一 (フジシロケイチ)
スポーツメンタルコーチ

学校などで「なりたい自分になる」をテーマとした講演を行う傍ら、スポーツスクールや少年団への講習会やワークショップを精力的に実施。選手だけでなく、保護者向けの講演も「わかりやすくすぐに実践できる」と好評。

子どもたち選手が潜在的に持っている力を信頼し、伸ばしてあげたいと考える両親や指導者の方々に好評を得ている。2016年6月には初の著書を発売予定。

©Webサイト

<http://shimt.jp>

U-15女子サッカーチームの
全国大会4位入賞、
2015年フットサル全国優勝に貢献。



昨年、ご参加頂いた方の感想です。

子どもに教える前に、まず自分のことを見直してから、よく考えて物事を言うようにしようと思いました。今日は来る前に、正直、時間が長いなと思っていたのですが、とても勉強になりました。明日子どもにはパパは勉強してきたよと教えてあげようと思います。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。初めに期待した通り「明日からの子どもとの関わり方に役立ち」「自分と異なる考え方に触れる」ことができた時間となりました。1つ1つのことは、ぼんやりとわかっていたことが多かったのですが、その1つ1つを論理的に根拠付けて説明していただいたことで頭がスッキリしました。自分の職場の人材育成にも使えそうです。

子どもとの向き合い方や反省点、改善点が見えてきてよかったですと思います。また、アビリスタのお父様達の参加率の高さに驚くとともに、家族みんなで子ども達を応援する力のあるチームにいられてよかったですと思います。

子どもとの接し方はもちろんですが、一社会人としてとても勉強になりました。「未来・過去」がきになって「いま」に集中できない。自分のことを話されているようで、恥ずかしくも思いましたが、「いま、自分にできることは何か?」とても良い言葉だと思いました。まずは、明日から子どもの良いところを見つけ、褒めてあげたいと思います。

正直あまりメンタルトレーニングに興味はなく、プレーをこなせば上手くなると思っていましたが、今回の講習を通じて、メンタルトレーニングにも色々なアプローチのやり方があるのを感じました。子どもだけでなく、自分のメンタルトレーニングでもあるのだと思いました。



しつもんメンタルトレーニングを実践するとこんな変化があります！

	これまで	これから
授業態度	受け身	主体的
発言	正しい	自分らしい
行動	言われたことをやる	自分で考えて決断
友達との関わり	欠点を見つける	良さを見つける
認める視点	出来る、出来ない	やり方を考える
学びのプロセス	一方方向	双方向
チームの関わり	グループ(人の集まり)	チーム(目標を共有した集まり)

1人でも多くの子どもたちがその子らしく輝く。
スポーツが、チームが、友達がもっと好きになっていく。
そんなお手伝いをさせて下さい。



子供たち選手の未来に愛を。

しつもんメンタルトレーニング