



大人も子どもも、1人ひとりがその人らしく。
しつもんメンタルトレーニング



つながりプロジェクト

講師が 期間限定 あなたのチームに伺います!

スポーツを通じた「つながり」をつくることに
共感してくださるチームを応援したい!!

しつもんメンタルトレーニング

「つながり」プロジェクト

海外のある調査機関が発表した「**どうしてスポーツをしているの?**」の子どもたちの答えをご存じですか?

1位は「好きだから、やりたいから」

2位は「友達ができるから」

そしてようやく、10位に「結果、競う」となっているそうです。

言葉が通じなくても、年齢や性別、宗教が違ってても、一緒に楽しむことができるのは、音楽をのそくとスポーツだけかもしれません。しかし、お子さんに**毎週末の練習試合の度、同じスポーツが大好きな友達が増えていくか**という点、どうでしょう。

そうはいかない理由が僕ら大人側の「結果」への過度なこだわりにあるようです。

そこで今回、改めて**スポーツの価値の1つである「つながり」に共感してくださるチームを応援できたら**と思い、インストラクターが、あなたのチームに「つながり」をつくるお手伝いにお伺いします!

ワークショップのタイトルは

どんなことをするの?

「なりたい自分になる しつもんメンタルトレーニング」



こちらのワークブックを使い、ゲーム感覚で楽しみながら行います



福井丸岡RUCKの選手達と一緒にいった
ポルトガル遠征での一コマ。
アトレティコ・マドリードの選手達と
言葉が通じないのに数時間ビーチで共に楽しんだ。



2016年にミズノスポーツサービスさんと一緒にいった
「自分で考えて行動する大会」の一コマ。
はじめて会う子どもたちがたくさんいる中、
はじける笑顔が飛び交った。

講師が一方向的に話す講義スタイルではなく、**ワークショップ形式でゲームを交えながら進めていきます。** 自然と子ども同士の対話とコミュニケーションも増え、**信頼関係が深まり、行動が生まれる**ことが特徴です。

選手自身が**「なりたい自分」**を見つけ、練習の質を高め、**本番で実力を発揮するサポート**をします。また、**自分で考え行動する力を引き出し、自分らしく活躍することや応援されるチームになる**お手伝いをします。

しつもんにご答え、その答えを伝え合うことを繰り返す中で、お互いが**「つながる」**機会をご提供します。

どんなチームにおすすめですか？

- 自分で考えて行動する選手を育てたい
- 何事にも自分で主体的に取り組んで欲しい
- 効果的な目標の立て方を知りたい
- なりたい自分を思い描き、いまできることを見つけたい
- 将来(キャリア)を考える時間をつくりたい
- やる気と自信を高めたい
- 練習でできていることを本番でも発揮したい
- スポーツを通じた「つながり」を増やしていきたい



応募条件は？

- 「つながり」をつくることの価値にご賛同いただけるチーム
- 2チーム以上での合同開催をお願いします
(申込み時点で確定していなくても構いません)
- スポーツジャンルは異なっても構いません
- 選手だけでなく、指導者、保護者の方もご参加ください
(高校生、大学生は選手、指導者のみもOKです)
- 会場の手配、資料の印刷をお願いします



よくあるご質問

Q. スポーツ以外のチームでも応募できますか？

- A. スポーツ以外の部活動やチームでの応募もお受けしております。
 ブラスバンドや吹奏楽部にもチームワークは求められますし、武道などにも活かせる要素がたくさんあります。

Q. 2チーム以上の合同開催ですが「少年団と少年団」というくりですか？ 少年団と中学生のクラブチームでも良いですか？

- もちろん大丈夫です。世代を超えたつながりをつくるお手伝いになったら嬉しいです。
 A. また部活動の場合、もし可能でしたら他校のチームとご一緒頂けたら、より「つながり」をつくるお手伝いができると思います。



子どもも大人も自分らしく

いまできることで、「必要としてくれているところに届けたい」という思いを大切にしたいと考えています。
 このプロジェクトで一人でも多くの子どもたちが、「自分の知らない自分が見つかって楽しかった!」
 「いまのスポーツがより好きになった!」
 「知らない人と友達になれて楽しかった!」
 というような気持ちになれたら、またその子らしく輝く世の中を一緒に作りあげていけたら、この上なく嬉しいです。

しつもんメンタルトレーニング代表
 藤代 圭一

これから自分がどのように生きていくかで
 気持ちが変わったりしていくんだなと思いました。
 試合中にかんがふな事はたくさんあるけど
 その時に自分が何をすべきなのかを
 しっかりと考えていこうと思いました。
 相手を見るのではなくつねにゴールを目指し
 ていくのはううと思いました。

チームワーク
 楽しかった
 コミュニケーションをとれた
 日じゅうはやれないことがいっぱいあった
 色々なことが発見できた。

期間限定

お問合せはこちら

yukiko.shitsumon@gmail.com こばしりゆきこ