



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、宗教が違っても、一緒に楽しむことができるのは、音楽をのぞ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と、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の選手達と一緒に行った  
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行った  
「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る
- 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チーム以上の合同開催をお願いします  
(申込み時点で確定していく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。

プ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と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に頂けたら、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嬉しかった!」  
というような気持ちになれたなら、またその子らしく輝く世の中を一緒につくりあげていけたら、この上なく嬉しいです。

これから自分がどう考へていくかで  
気持ちが変わりたりしていいんだなと思いました。  
試合中にかみがれな「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  
しっかりと考へたいと思いました。  
手を見ろってではなくつなにゴールを目指  
していってううと思いました。

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ところがいい。いいやね  
色々なことが見えてきた。

## 期間限定

しつもんメンタルトレーニング代表  
藤代 圭一

お問合せはこちら

yukiko.shitsumon@gmail.com こばしりゆきこ