



aka'akaメンタル

萩原 聡志

鹿児島在住：3児のパパ

*スポーツメンタルトレーナー

*メンタル心理カウンセラー

*上級心理カウンセラー

*しつもんメンタルトレーニング

なりたい自分になれる



aka'akaメンタル



勝つから、楽しいのか？
楽しいから、勝つのか？

ワクワクしてますか？



メンタルはなぜ大事なの？

日本では、『心・技・体』という言葉がありますよね。技術や体よりも『心』が先にきています。



心の状態が整わなければ、練習にも身が入りません。練習時間だけがただ過ぎていき、成果も上がりません。

心の状態が整うと、前向きな気持ちになり日々の練習に臨む姿勢や、試合に挑む気持ちも変化します。そして、臨む成果も得やすくなります。

ベストパフォーマンスを発揮するには、まず、心の状態が大切になります。



『マザーテレサの名言』

思考に気をつけなさい	それはいつか言葉になるから
言葉に気をつけなさい	それはいつか行動になるから
行動に気をつけなさい	それはいつか習慣になるから
習慣に気をつけなさい	それはいつか性格になるから
性格に気をつけなさい	それはいつか運命になるから



1番始めに、『思考』がきているのが分かります。思考の変化によって、『運命』が変わってくる。それだけ思考が、大事だということが伝わる言葉です。

メンタルは変われる！

失敗したら
どうしよう。

なんで
できないの！

勝てるかなあ。

しっかりしなさい！

選手

家族=昔の私(笑)

選手は、**頑張っているからこそ**上手くいくか心配になる。
家族は、**期待するからこそ**つい厳しい言葉を言ってしまう。
お互い**上手になりたい・上手く**いって欲しい気持ちは同じ。
メンタルトレーニングを学ぶことで、
気づきが変わり、**行動・声かけ**が変わり、**結果**が変わる。