South Dream I 『モチベーションの高め方』

日時: 令和5年5月9日(火) 5、6時間目

場所: 袋井南中学校体育館

講師: 静岡ブルーレヴズ(株)代表取締役社長 山谷 拓志様

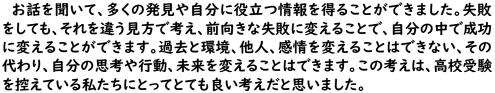
『プロスポーツ選手に学ぶモチベーションの高め方』 演題:

BlueReys



山谷さんの話を聞いて視点を変えることが大事であると思いました。私は中学 3年生なので、勉強でも部活でも辛いことだったり、落ち込んだりすること が増えていたので別の見方をしてプラスに捉えるようにしたいです。また、 「当たり前のことを当たり前にやる」という言葉が印象深かったです。

あいさつ、忘れ物・遅刻をしないなど、よく考えたら自分もしっかりでき ていなかったなと思いました。これからは、そのスキルを身に付けていきた いです。自分を変えることができるのは自分だけです。自分の未来を自分落 ちからで切り拓くために頑張っていきたいです。



過去は変えることはできないため、今、努力し、未来の良い高校生活に向けて たくさんの勉強をし、知識を蓄え、頑張っていこうと思います。ピンチからもチャン スを見付ける、プラスに捉える、もう一人の自分としっかり語り合いたいです。







モチベーションを上げるためにはマイナスなこともプラスに考えること、も う一人の自分から見たり、客観的な視点から自分の行動は正しいのか、自分の 考えていることや言動は正しいのかを見ていくことが大切だと思いました。最 近、勉強に対するモチベーションの上げ方を探していたので、今回のお話しは とても参考になりました。失敗したり、良いことがなくて落ち込んでしまった りする時もありますが、いつまでも下を向いていたら自分は成長することがで きません。未来に向かってどのような気持ちでいるのか?どのような取り組み をするか?で人生は変わることを考えながら生活していきたいと思います。



山谷さんのお話を聞いて、固定観念にとらわれすぎず、違った視点で物事を 判断することの大切さをあらためて学ぶことができました。自分はスポーツで 試合に負けて納得がいかなかった時や、先生に叱られた時などに、必ず心のど こかでネガティブな思考になってしまう場面がありました。 課題を反省すると ともに真剣に向き合うべき大切なことは、もう一人の自分に向き合うこと、そ して過去ではなく、これから先の未来であることを教えていただきました。

変えることのできる自分、思考、行動、未来を重点的に考え、努力が繋がる ように発想の転換を心掛けて何事にも取り組んでいきたいです。



私は今までモチベーションが上がったり、下がったりして物事が続かなかっ たりしました。しかし、自分で変えられることに目を向けることが大切だと教 えていただきました。また、何か辛かったり、面倒で諦めそうになっと時は、 自分一人の視野ではなく、もっと大きな規模で考えると良いと知りました。

受検を控えているので、モチベーションを下げすぎないよう、聞いたお話の 内容を生かしながら自分自身でモチベーションをコントロールしたいです。

初めて観戦したラグビーWC の熱気や楽しさを思い出しました。これから部活動 や高校入試を控えた私たちにとって「自分で自分のモチベーションを高める」、モ チベーションをコントロールするスキル(自己説得)は重要です。固定観念にと らわれず、見方・発想を切り替えていきたいです。 *生徒会長中村友音さん*