

～未来へ向かって～

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
演題： 『プロスポーツ選手に学ぶモチベーションの高め方』

SHIZUOKA
BlueRevs



山谷さんの話を聞いて視点を变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切り拓くために頑張っていきたいです。



お話を聞いて、多くの発見や自分に役立つ情報を得ることができました。失敗をしても、それを違う見方で考え、前向きな失敗に変えることで、自分の中で成功に変えることができます。過去と環境、他人、感情を変えることはできない、その代わりに、自分の思考や行動、未来を変えることはできます。この考えは、高校受験を控えている私たちにとってとても良い考えだと思いました。

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ると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です。



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ると時は、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。

受験を控えているので、モチベーションを下げすぎないように、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*