



いつもメンタルトレーニング
ワークブック

終わったときにどうなっていたら最高ですか？

.....

.....

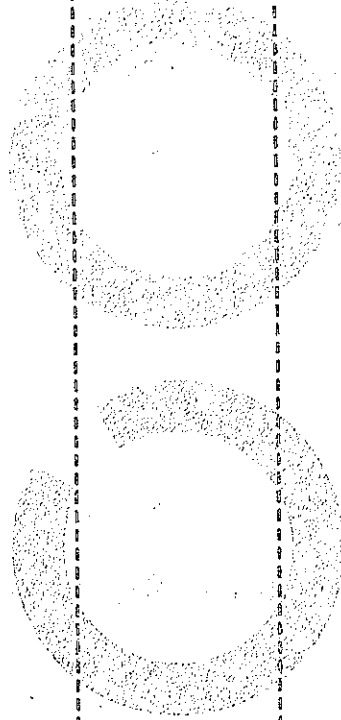
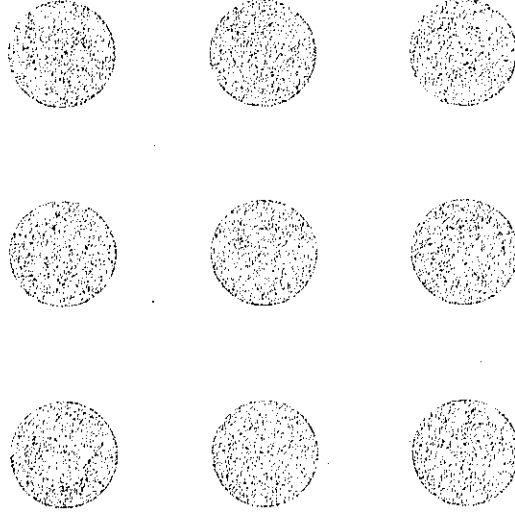
.....

.....

.....



メガネシート 物事を違う角度から見つめてみよう



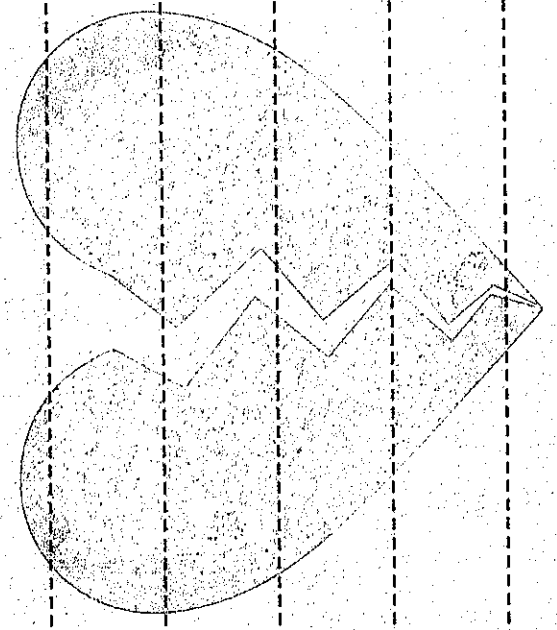
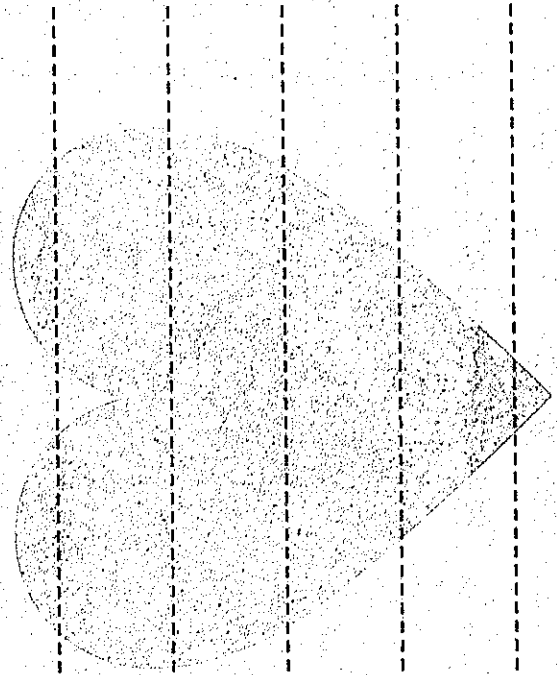
メガネシート 物事を違う角度から見つめてみよう



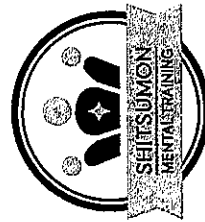
サポートマップ どんな環境が心地よく成長できるだろう？

練習中や試合中に、
言われてうれしい言葉や、されてうれしいことは何ですか？

練習中や試合中に、
言われて嫌な言葉や、されたら嫌なことは何ですか？



どんな学びがありましたか？



しつもんメンタルトレーニング
ワークブック



SHRITSUJOMON
MENTAL TRAINING
WORK BOOK

★ カウントゲーム 問題は効果的な質問で解決しよう！

A grid of 101 numbered circles arranged in a roughly rectangular pattern. The numbers are scattered across the page. Some numbers are highlighted in solid black, while others are in white circles with black outlines. Some numbers have diagonal lines drawn through them, indicating they are to be ignored or crossed out. The numbers include: 57, 32, 99, 98, 100, 24, 44, 79, 36, 63, 49, 78, 37, 2, 75, 98, 70, 71, 87, 88, 88, 43, 88, 39, 03, 80, 95, 52, 16, 86, 56, 55, 27, 43, 17, 72, 12, 25, 41, 37, 11, 33, 66, 48, 68, 61, 14, 74, 88, 29, 46, 87, 90, 20, 4, 67, 39, 59, 99, 54, 15, 19, 97, 3, 69, 28, 88, 62, 35, 47, 14, 92, 18, 15, 77, 7, 8, 22, 37, 94, 34, 66, 58, 40, 81, 72, 94, 34, 66, 50.

カニートゲーム

平成 29 年度 第二回家庭教育学級 報告書

10月16日(月)、藤代圭一氏を講師としてお招きし、本年度第二回家庭教育学級を開催いたしました。

藤代圭一氏はスポーツスクールのコーチとして活動後、教えるのではなく問いかけることで子どもたちのやる気を引き出し、考える力をはぐくむ「しつもんトレーニング」を考案。

全国各地のスポーツチームや学校教育の現場などでワークショップを開催し、スポーツ指導者、保護者、教育関係者から「子どもたちが変わった」と高い評価を得ています。

当日は平日で児童の下校時間とも重なる中、70名程の保護者の方がお集まりくださり、会場のランチルームも満席でした。

講演は「子供のやる気を引き出す質問トレーニング」というタイトルで、4人1組のグループでワークシートを使いながら講演を拝聴しました。

ワークシート使用やグループ作業ということに最初は皆さん戸惑い気味でしたが、お互いに呼んでほしいニックネームをつける等講演が進むにつれて笑い声が上がると参加者の雰囲気はどんどん良くなっていくのを感じました。

参加者からは「周りの人とディスカッションをしながらの講演は、いろいろな意見を聞けておもしろかった」「明日からさっそく実践してみたい」など肯定的なご意見を沢山いただきました。

今回は平日で保護者しか参加が出来なかったのですが、子供達にも是非聞いてもらいたい講演でもあったので、機会がありましたら子供向けの講演も是非お願いしたいと思います。

ご参加くださった方、お忙しいところありがとうございました。

参加者からのご意見(一部抜粋)

講師の話がわかりやすかった。

質問形式を繰り返すワークが、体験と実感につながりとてもよかった。

全ての言葉に意味があり、どれも心に刺さる言葉だった。

反省点

- ・主事の方にお借りする備品を事前に連絡が出来ず、当日になってしまったこと。
- ・下校時間と重なった為、学童・BOPの子供達の声の響いた為講演が少し聞きづらくなってしまったので出来ることから講演は下校時間と重ならないようにしたほうが良い。
- ・マイクが1つで質問者の声が届きにくかった為、マイクを回す係がいたほうが良かった。
- ・司会の台本の内容を事前に講師に確認して頂けるとより良い。
- ・天候のせいもあってキャンセルが多かった。
- ・講師の方に控え室の使用時間を予め伝えておいたほうが良かった。

評価点

- ・受付だけでなく昇降口にも委員が立って案内したところスムーズに参加者に案内が出来た。
- ・ランチルームにある机や椅子を活用できたので、お手伝いの方も少なく抑えられて短時間で設営・復元ができて良かった。
- ・掲示板に貼る案内は作成せず既にあるものを加工、再利用できたのが良かった。