

自分の弱さと戦え

【資料について】

車いすテニス活躍する国枝慎吾さん。彼には、世界ランク1位になる前に勝てない時期があった。アドバイスを受け、自身の行動を見直し、ついに世界ランク1位にたどり着いた。しかし、たどり着いたために目標を見失ってしまう。国枝さんが精神面で自分の殻を破るために必要なことは何だろう？ 自分自身の弱さを克服するために大切なことは何だろう？

国枝さんが世界1位になるためには

課題

「俺は最強だ！」



変化

国枝さんが精神面で殻を破るために必要なことは？



●2015年、全米オープンで優勝

自分の弱さを認めたと、弱さに打ち勝つ

気持ちだけではなく体力や技術も

自分の未熟さを認める

ネガティブな考えをしない

新しい目標を見つける

実力を高める

自分に自信を持つこと

自分がどれだけの力を持っているのかを把握する

自分で限界を決めずに挑戦する

自分自身と戦う

自分の弱さを克服するために必要なことは？

- ・前向きに自分で考える
- ・人に相談して頼る
- ・自分でルールを決めて、守る
- ・努力し、挑戦する
- ・やるべきことをちゃんとする
- ・自分に厳しくする
- ・あきらめない

自覚

謙虚

目標