

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

努力し続けようという強い気持ち。

「自分は最強だ」と思うこと。

自分が信じられる練習をすること。

自分の未熟さを見つめること。

精神のリミッターを外すこと。

自分を信じること。

自分自身に勝つという信念を貫き通すこと。

自分と向き合うこと。

実力、結果、コーチの存在、アドバイスを

自信を持つこと。

自分の強さをプレーで出すこと。

戦っているのは対戦相手じゃなくて、自分と戦うという感覚を持つこと。

メンタルを強くする。

自分の弱さを克服するために必要なことは？

- ・自分のことを責めすぎず、ポジティブでいること。
- ・高い目標を立てる。
- ・やってみる。
- ・自分のプレーをする。
- ・メンタル強化。
- ・自分自身を信じる。
- ・「誰にも負けない」と思う。
- ・自信を持つ。
- ・自分を見直す。
- ・努力する。
- ・苦手を克服する。
- ・恥ずかしいと思わない。
- ・楽しみながら取り組む。
- ・具体的な目標を立てる。
- ・前向きになる。
- ・繰り返し練習する。
- ・嫌でもやり続ける。
- ・あきらめない気持ちをもつ。
- ・やり遂げる力をもつ。
- ・失敗しても何回も挑戦してみる。
- ・弱音を吐かない。
- ・友達、結果。
- ・友達と笑顔でいる。
- ・ゲームなどで心を落ち着かせる。
- ・コーチを雇う。
- ・自分の弱さに勝とうとする気持ち。

自覚

目標

継続