

オンラインスクール



中級レベル

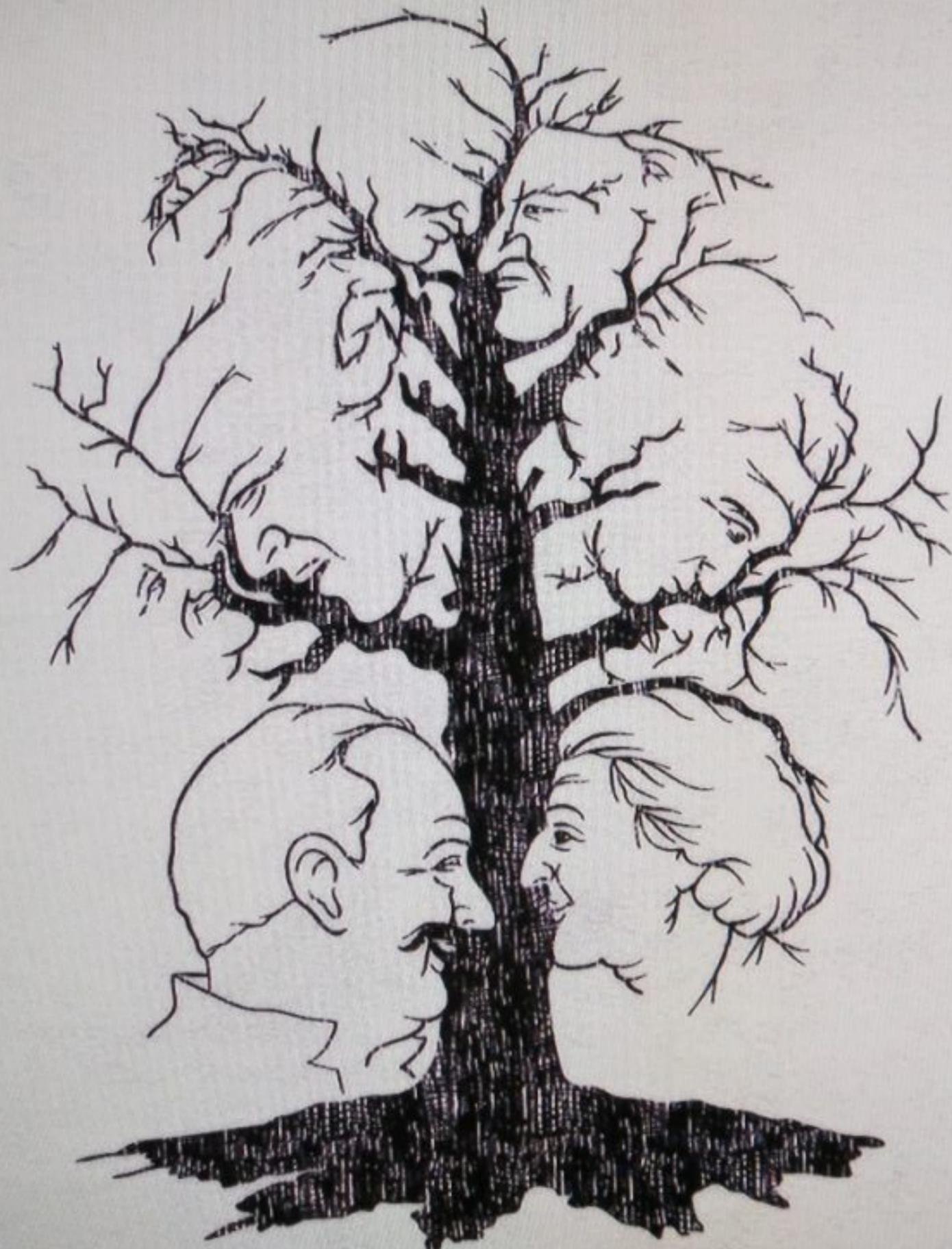
10月の復習「できた！」ことを共有
2023年ラストの目標を
マンダラチャートを用いて

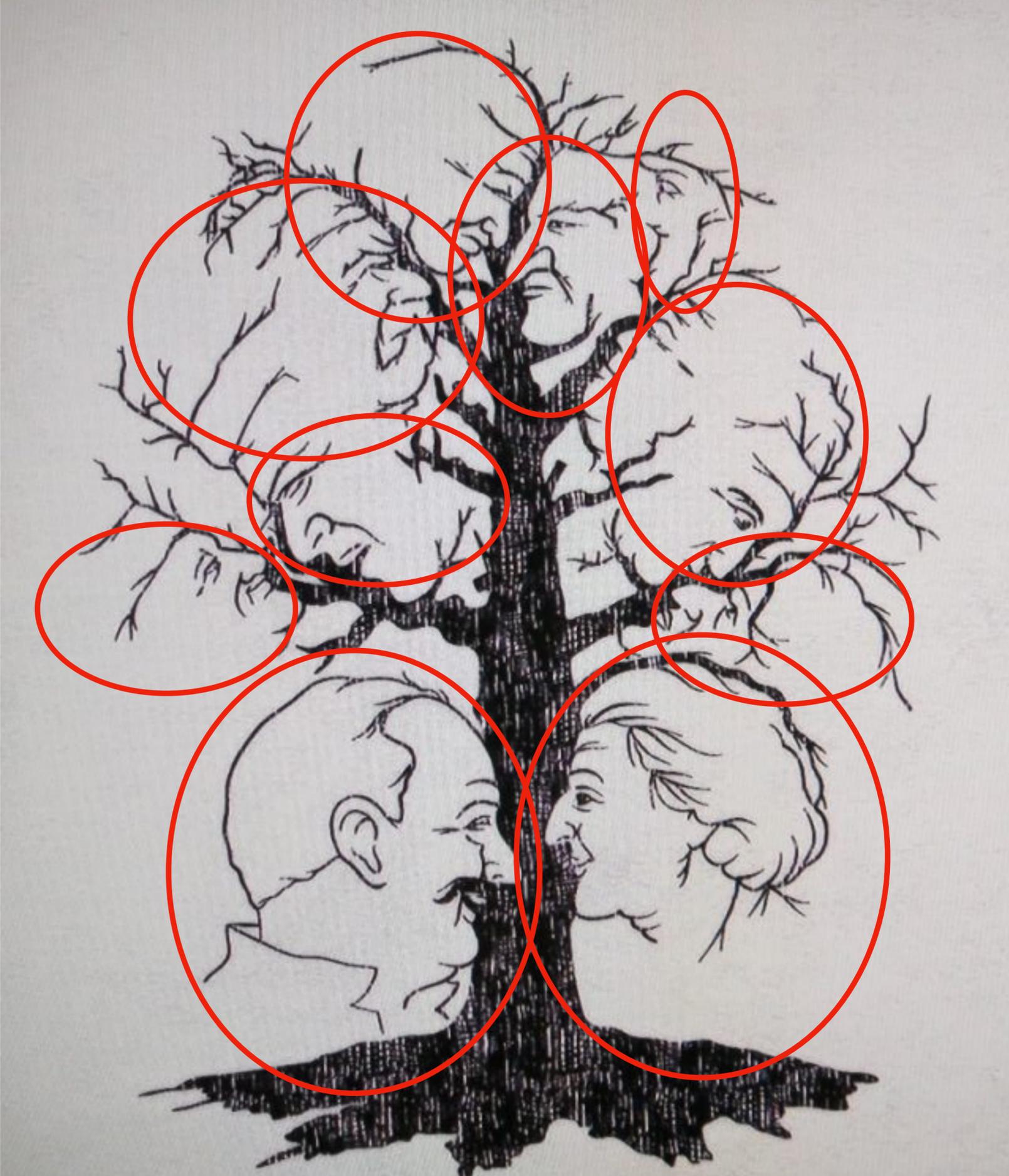
担当：遼太郎コーチ

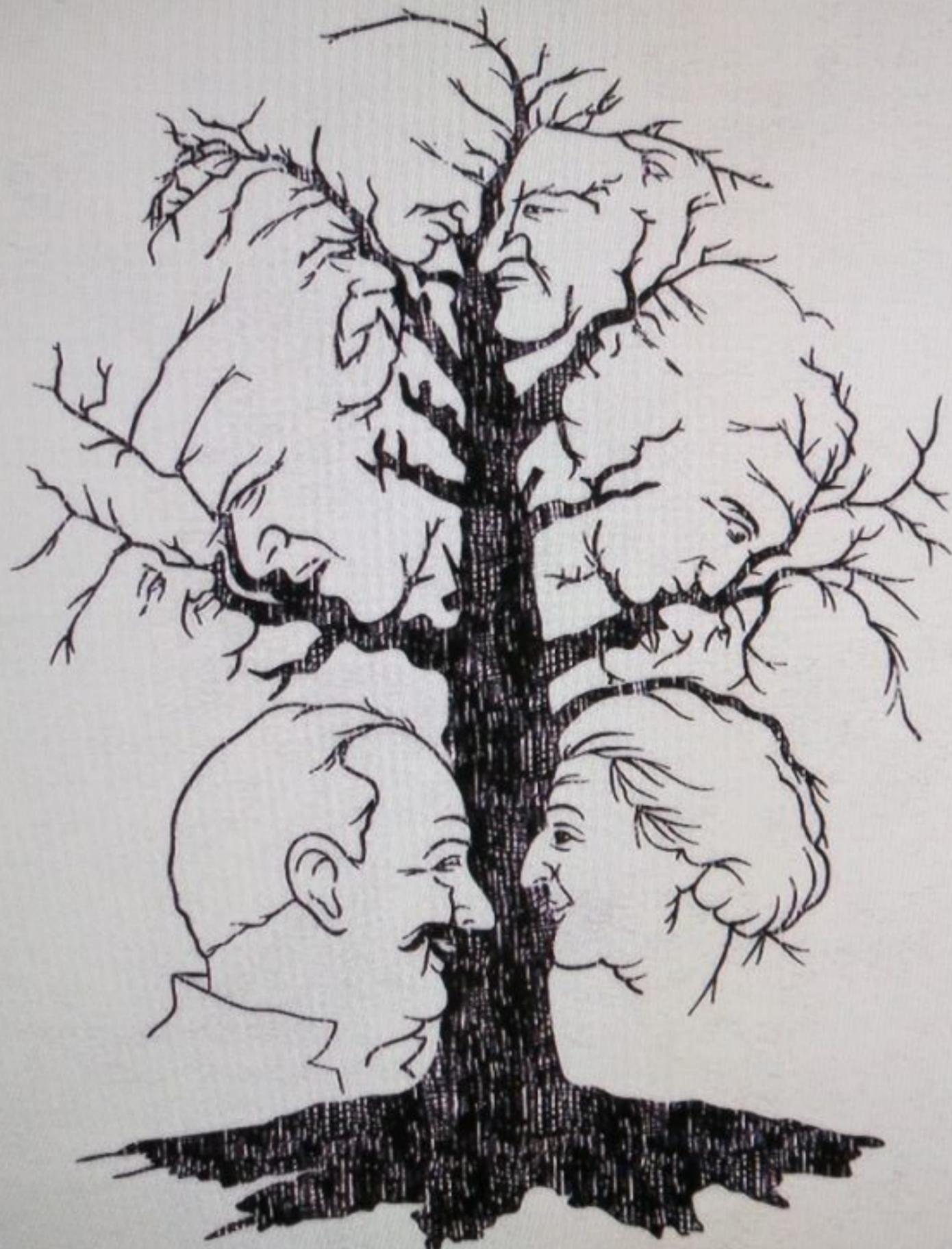
今日の頭のトレーニング

何人隠れてるかな？









今日の頭のトレーニング

何に見えるかな？





價值觀



今日の流れ / 目標

- ・ 今月の「できた！」ことを
クラスタリングしよう
- ・ 2023年ラストの目標を
マンダラチャートを用いて



みんなでシェア！

今月の「できた！」を
共有しましょう！



クラスタリング

- (1) 白い紙の真ん中に最近、経験したよいパフォーマンスを書く
(たとえば、県大会で優勝した、100m走で8.5秒を出したなど)
- (2) なぜ、そのときよいパフォーマンスをすることができたのか、その要因だと思うことを四角のまわりに書く。
。どんな気持ちで試合に臨んだのか、試合前にどんなことを考えたのか、試合を行っているときはどんな気持ちだったのかを書く。
それ以外でも朝ご飯に大好きな鮭が出た、夜10時まで寝たなど、食事・睡眠・生活面のことを書いてもOK。
- (3) その表を見ながら、どんな状態になると自分はよいパフォーマンスが出せるか考えよう。



Let's クラスタリング

5分





クラスタリングを 常に頭の中で...

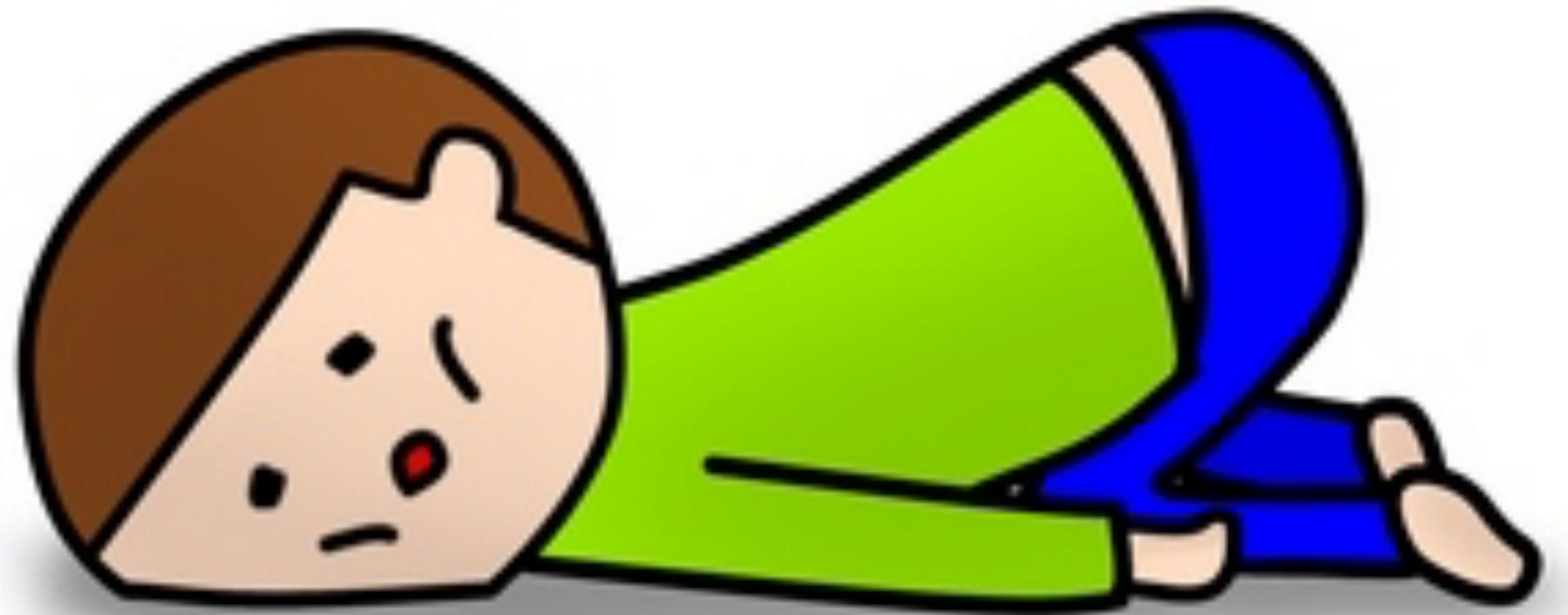
(今のトレーニング何点...?
なんでその点数...) ?

なんかやる気が出ない・・・

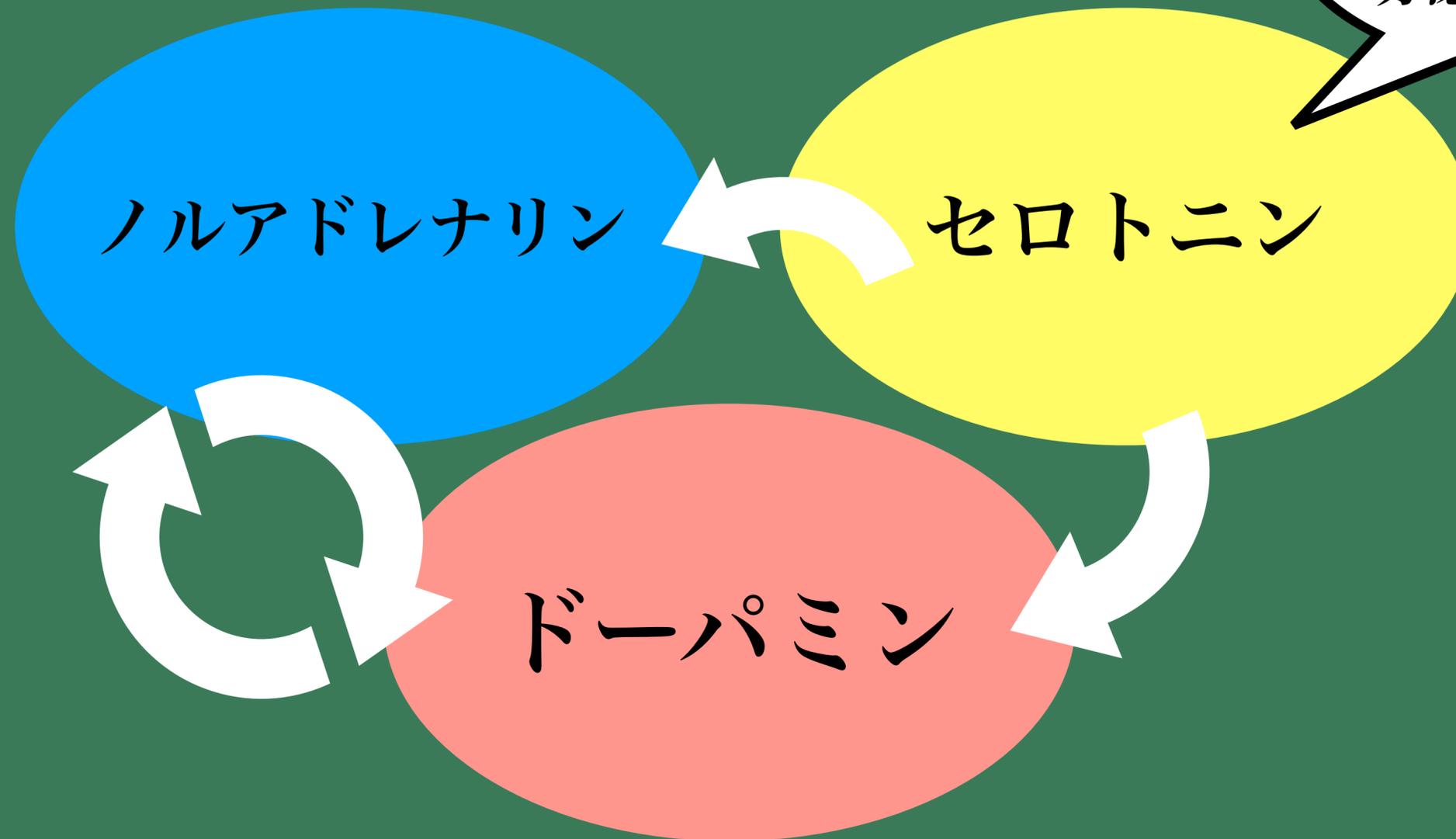
うまくいかない・・・

調子が出ない・・・

(体調不良を除いて)



3 大神経伝達物質



どのような感情の時に分泌されますか!



3 大神経伝達物質

Point!



ノルアドレナリン

恐怖 / 驚き

Point!



セロトニン

制御
(コントロール)

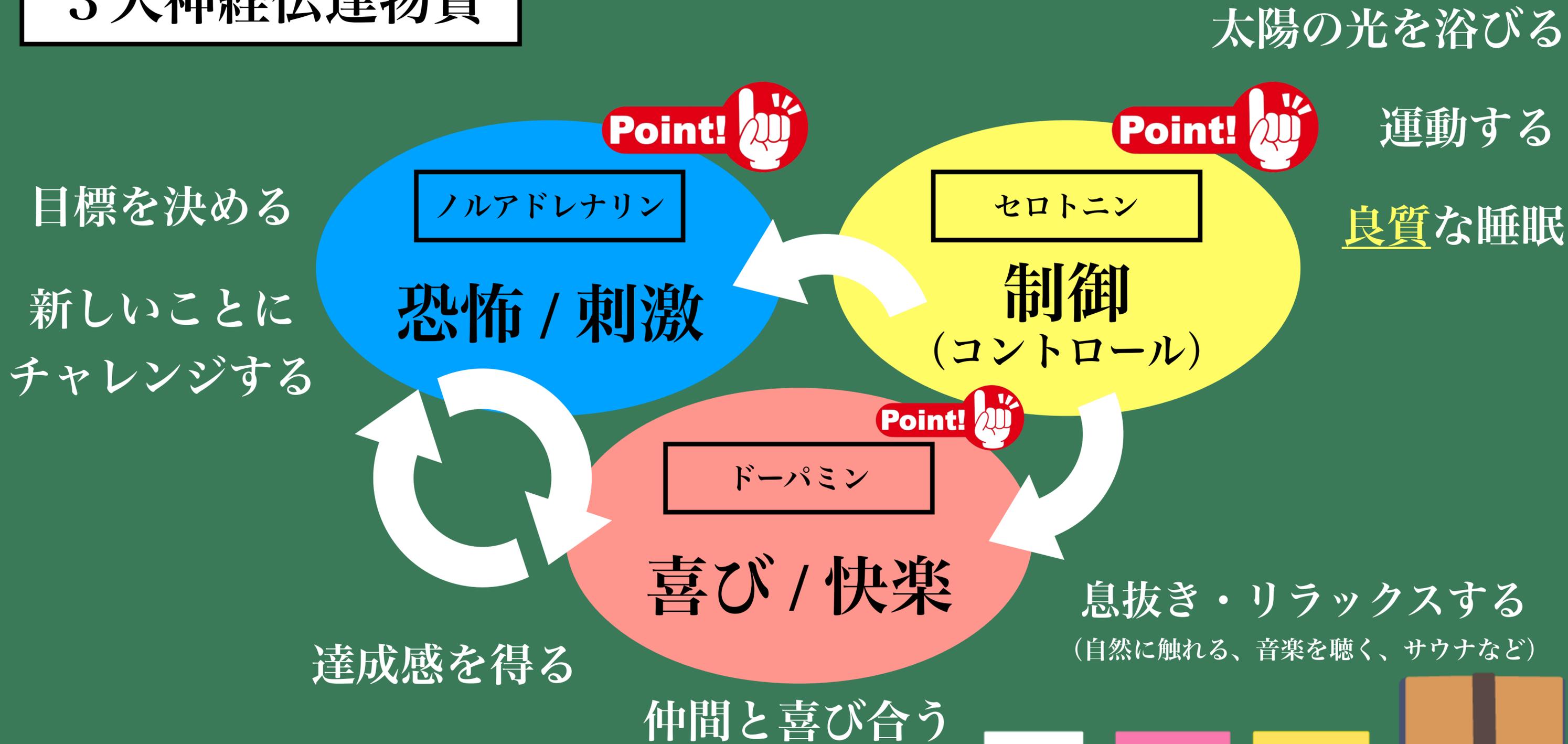
ドーパミン

喜び / 快樂

Point!



3 大神経伝達物質





では、、、2023年ver.

マンダラチャート (残り2ヶ月)

宿題

ミニマンドラチャート作りましたか？

「できた！」ことに○をつけましたか？





目標設定をしよう！

(マンダラチャートを思い出して)



目標

違いわかりますか？

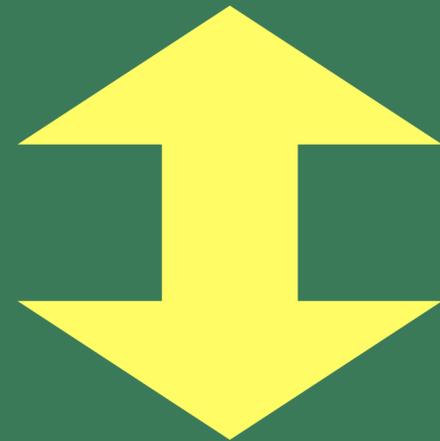


or 夢

目標 or 夢

【目標とは】

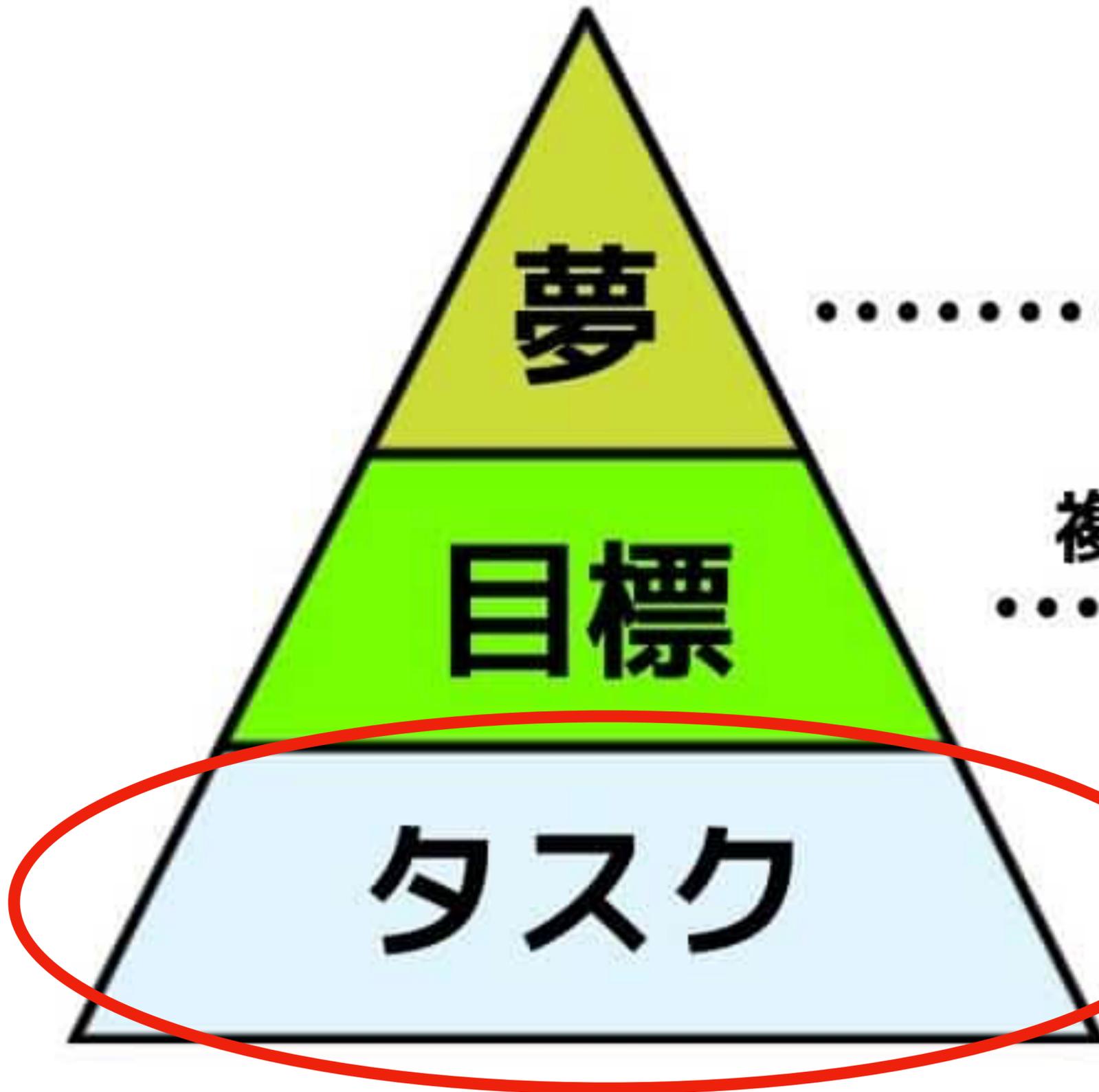
実現したい事柄に対する**目印**



繋がってますか...?

【夢とは】

過去に制限を受けず将来実現したいと思っている事柄



理想

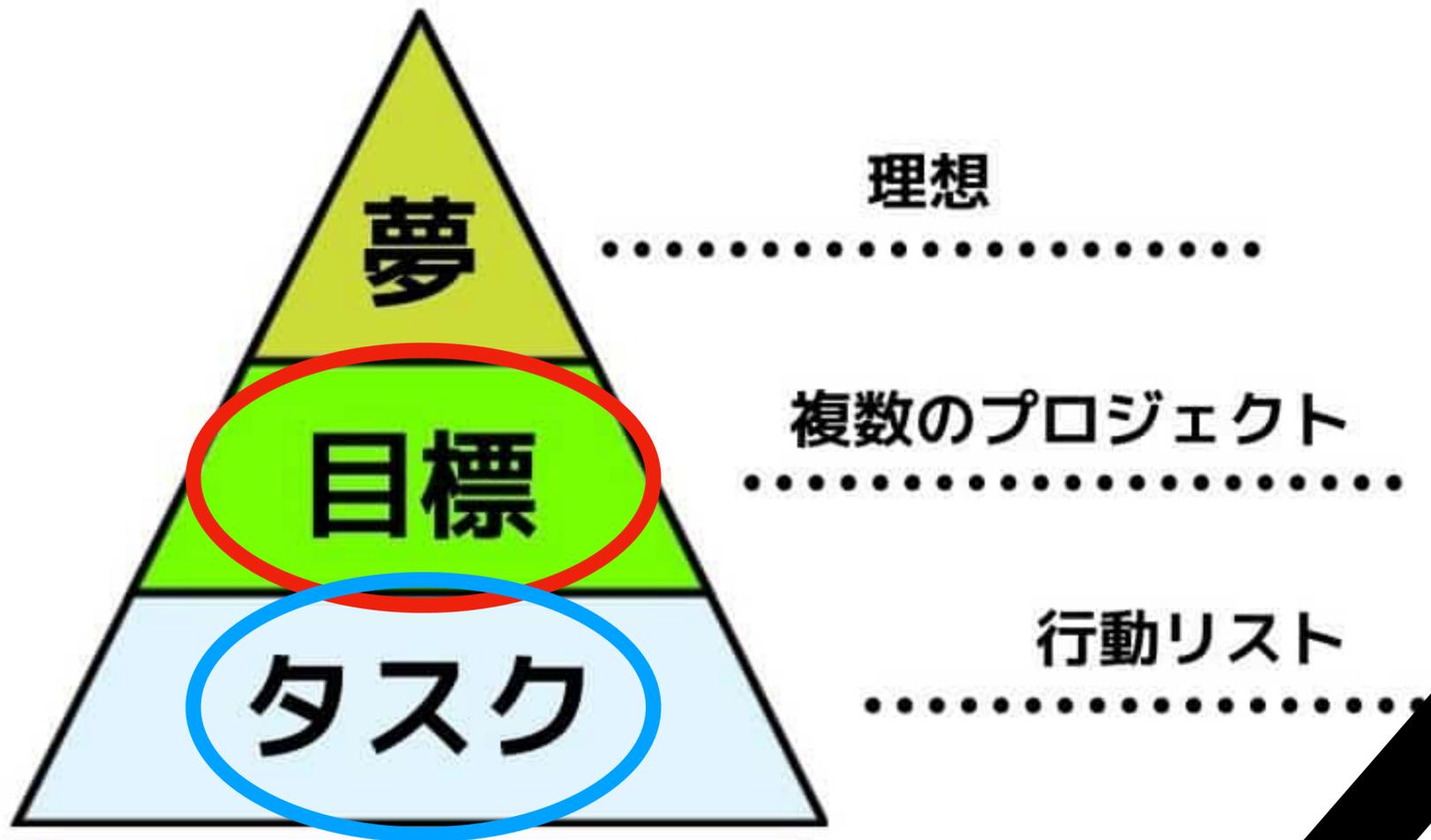
.....

複数のプロジェクト

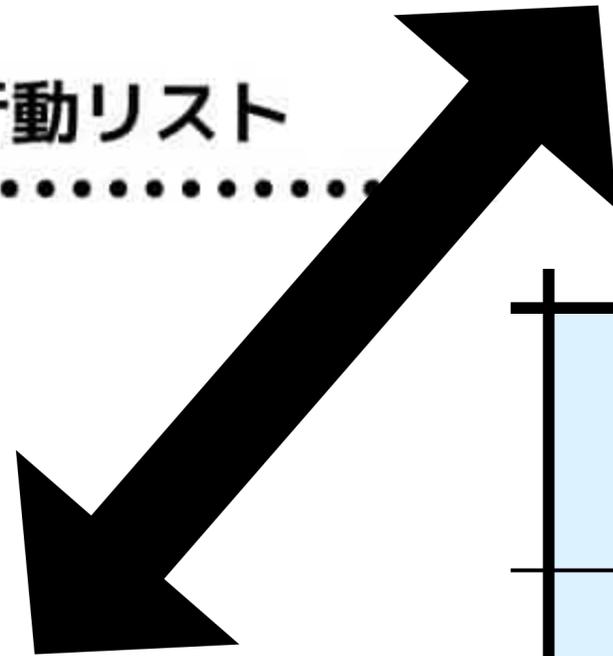
.....

行動リスト

.....



- テストで100点とる！
- 大会で優勝する
- 朝早起きする！



- 予習復習をする
- 自主練 (○を○回する)
- 夜21時まで寝る

Let's マンダラチャート

5分



本日のまとめ

- ・ クラスタリングを「頭の中」でできるように！
- ・ 2023年ver.マンダラチャート
しっかり達成するように！

子どもたちの「できた！」を増やす
トレーニング&イベント団体“未来アスリートプロジェクト”



MIRAI
ATHLETE
PROJECT
— if you can dream it, you can do it. —

