

自分で考えて行動する子どもを育てる!

# しつもんメンタルトレーニング

教えるだけではなく、しつもんを投げかける。 それだけで、子どもたちの目が輝きはじめます。

しつもんメンタルトレーニングを通じて、 子どもたちのやる気と可能性を 引き出していきませんか?

しつもんメンタルトレーニングの授業



#### 問いかけていくことで、子どものやる気や創造力を引き出す授業をお届けしています。

一般社団法人スポーツリレーションシップ協会認定しつもんメンタルトレーニングインストラクターが、 全国の小中学校高校やクラブ・少年団に伺い、授業・トレーニングを行っています。

# 子ども向け授業

時間:45分~90分 対象:小·中·高校生 人数:10名~1000名

「なりたい自分になるしつもんメンタルトレーニング」

- 1.目標を明確にする 2.相手と心の距離を縮める
- 3.前向きな考え方の持ち方
- 4.自分らしい夢を見つける方法
- 5.効果的な質問と尋問の違い
- 6.理想の未来を引き寄せる
- 7.学びを力に変える



## 

# 大人向け授業

時間:90分~120分 対象:保護者·先生·指導者 人数:6名~1000名

#### 「子どものやる気を引き出すしつもんメンタルトレーニング」

1.子どもが自ら行動するしつもん 2.前向きな考え方の持ち方

3.子どもとの関係性を高める方法

4.子どもが求める応援とは?

5.行動やアイデアを引き出す効果的なしつもん

6.プレッシャーを力に変えるには?

7.理想の未来をつくる方法

8.学びを腑に落とす問いかけ



### 000000000

#### ● 授業のスタイル

講師が一方的に話をし、受け身で学ぶのではなく、 講師からのしつもんに答えあうワークショップです。

自分との対話

しつもんによって、自分自身と 向き合い、新しい気づきや 発見につながります。

友達との対話

答えを伝え合うことによって、 新しい視点を得ることができます。

### 授業で身につく3つの力

#### 自発性

自分で考え、自分の答えを見つけることが、 自発性を育て、可能性を広げることにつながります。

#### 自己肯定感・伝える力

自由な発想を肯定される環境の中で繰り返し答えを発表することが、 自己肯定感を高め、伝える力を育てることにつながります。

#### コミュニケーション力

自分と異なる答えに触れることで価値観の違いや、 多様性を知り、相手を尊重することや、自分の考えを持つことにつながります。

#### その他の期待できる効果

問題発見、解決力、創造力、協働力、深く理解したいという好奇心、前に踏み出す力、考え抜く力など。

#### 000000000

#### 大切にしていること

授業でお伝えしている3つの心がけ

1.しつもんの答えはどんな答えも正解です。

2.答えが出なくても正解です

答えではなく考えることに価値があります。

3.友達の答えを「いいね」という気持ちで

受け止めましょう



# みんなの感想

- 初めてこんな未来のことを知って頑張ろうと思った。(小学生)
- Q 自分の叶えたいこと、自分が大切にしているものを考えて、また周りの考えを知ることで、それぞれの価値観を知ることが出来ました。具体的な目標や夢を言葉にすることでモチベーションが上がり、意識を高めることが出来ると思いました。またそれを叶える為には何をするべき考えることで実際に行動に移すことが出来ると思いました。(高校生)
- ◎ 悪い点に目が行きがちで、よい面を見ることがおろそかになっていたと思いました。試合後の声かけも「なんで?」と言う言葉を使っていました。 今後はどうすれば良かったのかと聞いてあげたいと思いました。(大人)
- Q ワークとシェア中心の講座はわかりやすく、そして楽しく引き込まれて行く時間でした。あっという間でした! (大人)
- Q 自問自答して考えることの大切さを感じた。その癖がつけが、いろいろなこと問題に対応できると思う(高校の先生)

#### 日本全国の学校・団体で、授業が導入されました。

【北海道】 駒沢大学付属苫小牧高校 石狩樽川中学校 帯広豊成小学校 帯広柏葉高校 【東北】宮城県・常磐木学園宮城県・伊具高校 福島県・公益財団法人福島市スポーツ振興公社 【信州・北信越】新潟県・燕中学校 長野県・河内中学校 【関東】埼玉県・上尾市体育協会さま東京都・金井中学校 東京都・日大桜花高校 神奈川県・山北高校 東京都・武蔵野高等学校 【東海】静岡県・藤枝東高校 静岡県・浜松東部中学校 【関西】京都府・久御山高校 兵庫県・淡路高校 兵庫県・日ノ本学園 【中国】岡山県・立笠岡高校【九州・沖縄】大分県・大分高校 沖縄県・名護高校 他多数

#### しつもんメンタルトレーニング出張授業

学校や自分のクラスに授業を取り入れたい、 部活やチームに取り入れたい、という先生・コーチをサポ

専門家の派遣

教材のお届け

先生の感想

行事では、体育祭や合唱コンクール、遠足のバスの中、いろいろな場面で活用しています。 いずれも、子どもたち自身がしつもんによって考え、よりよい方法や道筋を見つけていき ます。

しつもんをすると、子どもがみるみる笑顔になっていくのを見て、きちんと考え抜かれたしつもんは、子どもの中にある考える力をどんどん引き出して、やる気にさせてくれるのだと思いました。

しつもんの力を知ってからは、本音で子どもたちと話したり、考えたり、学んだりすることに 手応えを感じるので、生徒と関わることが楽しくて仕方ありません。

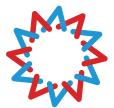
しつもんメンタルトレーニングの授業には条件があります。詳しくはホームページをご覧下さい。

#### しつもんメンタルトレーニングについて

子どもの力を引き出すしつもんメンタルトレーニングを展開する 「スポーツリレーションシップ協会」がひとりでも多くの子どもたちがその子らしく 輝くことのできる世の中を つくるために活動しています。

- 事業内容 -
- ●学校支援 学校への講師派遣/教材のお届け ●人材育成 ●研究事業
- 組織概要 -
- 一般社団法人スポーツリレーションシップ協会 〒 107-0061 東京都港区北青山2-7-20猪瀬ビル2 F





sports relationship association

お問い合わせ/ご相談