子どもの**考える力**をもっと伸ばしたくありませんか？

やる気を引き出し、自信を高める。
緊張を味方にして、力を発揮する。
センスを磨き、想像力を養う。

子どもたち選手が自然と自分らしく輝くために、
あなたも一緒に活動しませんか？

０期生秋
募集！

しつもんメンタルトレーニング

インストラクター養成講座

shitsumon mental training instructor

ともに創り上げてくれる「**０期生**」を限定で募集します。

考える力
を伸ばす
秘訣は？

僕が２万人以上の子どもたちと接してきた中で、
実感していることがあります。

子どもたち選手の中には、
日本で一番の選手もいれば、
地域での１勝を目指して頑張っている子もいます。

自分に自信を持てない子もいれば、
緊張で力を発揮できない子もいます。

けれど、
共通していえることがあります。

それは、" しつもん " で子どもたちは、
その子らしく輝き出すこと。

良質なしつもんを自分自身に投げかけ、
その答えを実践することで、

考え方が変わり、
行動が変わり、
結果が変わります。

勝率５％以下だったチームが
市内で優勝するチームに変わり、

２度連続で準優勝に涙をのんだ選手が、
全国優勝をするように。

教室で発言できなかった子どもが、
１日に２回手をあげることに
自分自身でチャレンジし、

夏休みの宿題は最終日にやるのが
当たり前だった子が、
自分で計画を立てて自然と
宿題に取り組むように。

どうして質問なの … ？

呼吸をするように、
僕たちは普段、無意識で様々な行動をしています。

質問もその一つ。

質問をすることは、
意識しなくてもできます。

けれど、
意識して「吸う」「吐く」を繰り返すと
心と体が楽になるように、

意識して質問をすることで、
なりたい自分に自然と近づくことができます。

目指しているビジョン

今回、はじめて、僕がしてきた活動を
一緒にしてくださる仲間を募集します。

いままで一人で活動をしてきましたが、
これを続けても、届けられない子どもたちがいます。

一人でも多くの子だもたちがその子らしく輝く。

そのビジョンを実現するためには、
一緒に創り上げてくださるあなたのお力が必要です。

子どもたちが
自分で考え、行動し、
なりたい自分に近づく。

そして、何より
子どもたち選手を応援する僕ら大人が
毎日を楽しみ、幸せを感じられる。

そんな未来を実現するため、
子どもたちの力とその子らしさをひろげる活動を
一緒につくりあげませんか？

質の良い選択は、質の良い質問から生まれる。

アルベルト・アインシュタインが
「大切なことは質問をやめないことだ」と
自分の興味、関心を大切にすることを説いたように、
質のいい質問が質のいい人生をつくります。

すべての行動は思考からはじまり、
思考は**「質問と自分なりの答え」**の組み合わせでできています。

無意識のうちにしている**質問の質を良くする**ことで
質の良い答えが生み出されます。

本質的な答えを生み出すことで、
質の良い行動が生まれ、
質のいい人生に近づくことができます。

なぜ、質問ではなく「しつもん」なのか

質問と聞くと疑問やクイズのように、
たった一つの答えがあるものと考える方も少なくありません。

「しつもん」とはたった一つの答えがない問いかけ。

目の前の人を幸せにするために何ができるだろう？
あなたが大切にしていることは何ですか？
どんな最高のチームをつくりますか？

子どもたちが大人になり、社会人になると、
いまよりも増して、**自分で考える力**が求められています。

人生と同じように、
サッカーをはじめとしたあらゆるスポーツにも
「たったひとつの正解」が存在しません。

グラウンドやピッチには無数の可能性が広がり、
さまざまな選択肢があります。

だからこそ、**しつもんをする**こと。

問いかけることで選手自身から気づきと行動が生まれます。

お客様の声をご紹介します

子どもたちが
自分で考えて、
行動するように
なりました！

悲願の日本一に
なりました！

いつも失敗を
恐れていた我が子が、
授業で積極的に
発言するように
なりました！

自信を持って
物事に取り組む
ように変わって
きました！

緊張感を楽しみ、
倍率の高い高校に
進学が決まり
ました！

肩の力を抜いて
子どもたちと
関われるように
なりました！

勝率 5% 以下
だったチームが
市内大会で優勝
するように！

良いところを探す
クセが自然と
身につきました！

自らやるように
なりました！
自立への一歩だと
感動です！

協力し、
お互いの違いを
活かせるように
なりました

自分の考えや
感情を表現
できるように
なりました！

大切にしている考え方・マインド

選択肢を奪わない

子どもたちの思いや行動の奥には、**その子なりの考え**があります。
僕らの価値観に抑え込むことは彼らの選択肢を奪うこと。**選択肢がなくなるとやる気をなくしてしまいます**。「良い」「悪い」とジャッジすることをやめ、子どもたちの頭の中にある事実を見つけ、その子なりの考えをまずは尊重しましょう。

- 「どんな考えを持っていますか？」

期待を手放す

過度な期待は、その**期待が外れたときに怒り**へと変わります。
本当に大事なことは、**僕ら大人がどうなって欲しいか、ではなく「子どもたちがどうなりたいか」**です。

- 「期待を手放すと、どんな気持ちになりますか？」

信じる

期待を手放したら、信じることをはじめましょう。
信じるとは**「どんな道を選んでも幸せになることを知っている」**ということです。そこには「○○**したら**」「○○**できたら**」**という条件はありません**。子どもの可能性を信じましょう。

- 「子どもを信じるために何ができますか？」

自分の心を満たす

「こんなにしてあげているのに！」もし、そんな思いが頭をよぎったたら、自分の**心のグラスが空っぽになっているサイン**です。僕らの心のグラスが満たされているときにはじめて、自分の中にゆとりが生まれ、その状態から溢れ出たエネルギーが子どもたちはもちろん、まわりの人を幸せにします。
自分が満たされると子どもにも自然と優しくできるのです。

- 「心のグラスを満たすためにできることは何ですか？」

楽しむ

僕ら大人が自分の人生を楽しんでいなかったら、一緒にいる子どもたちだって楽しいと感じません。鏡に映る自分が先に笑うことはありません。**自分が笑顔になってはじめて、鏡に映る自分も笑顔になります**。僕らも自分の人生を楽しみましょう。

- 「いまを楽しんでいますか？」

ギュッと詰めました。

この活動をはじめて４年。
その時からかなりの年月が経ち、
ぼく自身も日々アップデートしています。

多くのチームに伺い、選手と向き合い、
自ら体験し、実践していること。
その中で最も必要なことを
この養成講座にギュッと詰めました。

広がるしつもんの活動

街クラブのサッカーチームのサポートから始まった活動も、
スポーツ競技や団体競技、個人競技を問わず、
いまでは全国各地のチーム、スクール、選手と関わっています。

また、企業や教育関係者の方からもご要望をいただき、
スタッフ研修に「しつもん」をご活用いただいています。

たった一人から始まった活動が、
いまでは年間、１万人以上の方に広がる活動となっています。

新しくワークブックをつくりました。

ご自身のクラブやチームでのミーティングや会議、
学校や家庭で、よりご活用いただけるように、
新しいワークブックをつくりました。

こちらもプレゼントしますね。

一緒につくりあげてくれる０期生募集！

今回は０期生「秋」の募集。

１期生ではなく０期生としたのは、
僕だけで作るのではなく、
一緒につくりあげたいという思いがあるからです。

また、０期生「秋」としたのは、
一緒にこれからの活動を
つくり上げていってくれる仲間を募集したかったからです。

０期生「春」の仲間とは、
すでに様々な活動がはじまっています。

末永いお付き合いになると思いますので、
よろしくお願いします。

インストラクターになると得られるもの

例えば、子どもたちにはこんな成長が訪れます。

- 練習態度（授業態度）
- 発言
- 行動
- 友達（仲間）との関わり
- 認める視点
- 学びのプロセス
- チームの関わり

これまで

- 受け身
- 正しい
- 言われたことをやる
- 欠点を見つける
- 出来る、出来ない
- 一方方向
- グループ（人の集まり）

これから

- 主体的
- 自分らしい
- 自分で考えて決断
- 良さを見つける
- やり方を考える
- 双方向
- チーム（目標を共有した集まり）

「子どもたち選手のいまと未来を応援したい」という思いから、
親子向け講演や学校での講演、メンタルトレーニングの中でも、
特に効果的な内容を集約し、誰でもインストラクターになれるようにしました。

ご自身のクラブやチームでのミーティングや会議、
学校や家庭でご活用いただけます。また、運動施設や地域の集まり、
スクールなどで講師としても指導を行えます。

- 子どもたち選手向け講座
- お父さんお母さん、指導者向け講座
- テキストを使ったミーティング

そして、もっとも大きな価値は**「仲間ができること」**です。
僕自身もこの活動を通じて、応援しあうことのできるかけがえのない
仲間ができました。ぜひ、思いやビジョンを共にする
仲間を作りませんか？

今回は、０期生いうことで、以下の特典をご用意しています。

1. 質問力を体系的に学ぶ　しつもん塾基礎講座　19,800
2. スポーツノート（練習日誌）の書き方 いますぐ実践したい 37 のコツ　3,000
3. オンラインコンサルティング（２ヶ月）　18,800
4. facebook 秘密のグループご招待

※特典はオンラインでお届けいたします。

開催日時

記念すべき０期生秋は下記、２日間の日程で行います。

（両日ご参加ください。ご欠席の方には後日、撮影しました映像にてご覧いただけます）

1 日目：2016 年 11 月 19 日（土）　10:00 ~18:00

2 日目：2016 年 11 月 20 日（日）　10:00 ~18:00

渋谷・新宿駅周辺の会場にて

参加費

＜さらにプレゼントをご用意しました＞

セミナー受講料は 29,800 円となります。

今回は特典が 41,600 円分ついてきますので、
実質無料ですが、0 期生ということで、
このままの価格といたします。

そして、さらに、
１０月に開催するインストラクター限定講座にも
無料でご招待しますね。（16,800 円相当）

お申し込みはこちらをクリック

しつもんメンタルトレーニング主宰
藤代圭一（フジシロケイイチ）

「なりたい自分になる」をテーマとした講演を行う傍ら、スポーツスクールや地域クラブ少年団への講習会やワークショップを精力的に実施。選手だけでなく、保護者向けの講演も「わかりやすくてすぐに実践できる」と好評。子どもたち選手が潜在的に持っている力を信頼し伸ばしてあげたいと考える両親や指導者の方々に好評を得ている。近年は教育関係や企業などでも研修を実施。MIZUNO ZONE LAB やサカイクなどで連載や記事を執筆。2016 年春には初の著書を発売予定。

著書：メンタルコーチが教える
子どもの力を引き出す７つのしつもん（仮）

少年サッカー保護者向け No1 サイト
「サカイク」さんとしつもんサッカーカレンダーを
共同開発

遊び感覚でチームの絆を深める！
しつもん作戦会議カード

しつもんに答えるだけでうまくなる！
しつもんサッカーノート

MIZUNO ZONE LAB

スポーツメーカーミズノさんにて連載中

and more...

小学生向け
メンタルトレーニングテキスト

中高生向け
メンタルトレーニングテキスト

１日１つしつもんを。
toitoi colors

ご縁のあるチーム
（サッカーだけでなく、様々なスポーツ、教育団体、企業の皆様とご縁をいただいております）

・・・

- 東京 府中アスレティック FC 様　Ｆリーグオーシャンカップ 2015 優勝
- 兵庫 日ノ本学園サッカー部様　サッカーインターハイ 2015 優勝
- 福 井丸岡 RUCK レディース様　フットサル全国地域チャンピオンズリーグ 2016 優勝
- 京都 久御山高校サッカー部
- 鳥取 フットボールクラブアミーゴ様
- 埼玉 FC アビリスタ様
- イギリスロンドン SAMURAI FOOTBALL ACADEMY
- 仙台 立町サーベルモンキーバスケットボール少年団
- 仙台 常盤木学園 陸上部・テニス部・バスケットボール部
- 大分ブラスバンドチーム
- 静岡 伊東市トレセン・スペシャルクラス
- 淡路高校サッカー部・野球部
- 静岡 浜松東部中学校野球部
- 沖縄 浦添レディースフットボールクラブ
- 北海道 札幌中央フットボールクラブ
- 新潟 坂井輪中ホッケークラブ様
- 北海道 帯広柏葉高校ラグビー部
- 埼玉 TKO 卓球クラブ

.... ほか多数

定員はわずかです

春に開催しました「０期生春」は、
告知後、１週間で満席となってしまいました。

今回も、
限られた人数しか席をご用意しておりません。

迷っているあなた、
「いまがタイミング！」と思う気持ちを大切にしてくださいね。

お申し込みはこちらをクリック