

## 第3回信州教師塾B 兼 上伊那教育の未来を語る会 「実力を発揮できるメンタルコントロール」

～重要な場面で自分の実力を発揮するために、メンタルをコントロールする基礎を学ぶ～

11月29日（金）に「上伊那教育の未来を語る会」を兼ねた「信州教師塾B」3回目の講座が、上伊那教育会館講堂で行われました。大木雄太先生（信州大学教育学部助教）を指導者に迎え、テーマ「実力を発揮するメンタルコントロール」について参加した20名が研修を深めました。

講座では、一般に「メンタル」というと「根性」と誤解されがちだが、「集中力」をはじめ「決断力」「リラックス能力」「予測力」など10個の要素で構成されるものであることを教えていただきました。

そして、グループでお互いの体験や考えを共有したり、疑問点を話し合ったりして、メンタルとは何かについて学びを深めることができました。



大木 雄太 先生

### 《 研修の様子 》



### 《 受講者の感想（抜粋） 》

メンタルは強くなる、と知ることができて嬉しかったです。10個の基礎能力があり、必ず一つは自分にも強みがあることが分かって少し自信ができました。それと同様に子どもたちにも、必ず一つは強みがあり「鍛えられるよ」と声かけできそうです。

メンタルは、日頃からトレーニングをしておくことで強くなることを学んだため、日常で意識していきたいと思います。「集中力を高める必要はない」というお話をお聞きして驚きを隠せませんでした。授業作りにおいて大木先生がおっしゃったポイントを意識していきたいです。深呼吸の正しいやり方を学ぶことができてよかったです。