

# 氣 *Kyokushin Karate* 2013.7 武

□ ■ 夏季合宿特別号 メンタルトレーニング講座コメント特集 □ ■



## ○Kさん 50代 会社員

実はあがり症です。

自分でもあがらないようにしようとしても、あがってしまったり、極度に緊張したりしてしまったりしています。逆に、なぜかあがらなかったり、緊張しなかったりという不思議な時も。今回のように具体的に「あがる」「緊張」する原因を分かりやすく論理的に教えていただいていたいい機会になりました。あがるのが起きる機会には頭の中で整理して向かっていき克服していきたいと思います。

## ○Tさん 40代 公務員

目から鱗

緊張するということは、過去に起きた記憶と経験がある原因によって起こることが理解できました。過去というのは、今起きている(現実)とは違うはずなのに、そのことに振り回されて、「ドキドキ」「手の震え」「頭が真っ白」を起こしてしまっています。もし、過去に心理スキル(現実と心理)が分かっていたら、まったく違った自分を出せていたのではないかというのが感想です。今回、志田師範のメンタルトレーニングセミナーに参加するまでは「本物の板」が割れないのではと本気で不安な気持ちになっていましたが、出来る気持ちになってきました。(たぶん割れると思います)

## ○Fさん 50代 会社員 不動産関係

これからは楽しみに

緊張という事象がどうして起こるのかが、非常に分かりやすく説明していただけた。緊張する事が悪い事ではなく、闘う為の意味があると知った。意識と無意識とのメカニズムを知ることで、受け入れるべき反応なのだろうと思った。また、事実と気持ちを切り離してみようという事は、今まで無意識に行った事はあったのかもしれないが、今後は意識的にやってみようと思う。常に事実に基づいた判断が出来れば冷静に行動する事が出来るのだろうと思った。年を取って経験が増えると現場で緊張する事も少なくなってきたが、初めての経験の前では色々考える事もあるので、その様な時は今回のメンタルトレーニングで受けた知識を持って感情や不安をコントロールしてみようと思う。次回の緊張事象が楽しみにになりました。

## ○Yさん 30代 会社員

「これだ！」

自分は昔からメンタル面が弱く、精神鍛練を目的に空手を始めたのです。今回のメンタルセミナーは、まさに自分が受けたかった内容だと思いました。心の本質、心理スキルなどの内容を興味深く聞いているうちに、自分の考えていることや思っていることが逆に「あがり」「緊張」を強くさせていたことに気が付くことができました。今後も何かあがった時には、このセミナーを思い出して心理スキルを実際に使いたいと思います。

## ○Sさん 50代 会社員

「人はなぜあがるのか？」

日頃、深く考えることのないテーマに時間をかけて説明をしていただきました。ありがとうございます。「手に汗を握る」「心臓がドキドキする」「膝がガクガクする」原理を知り「あつそうだったのか！」と気がつきました。また、人に優しくすることと自分へのストレスの関係も興味深いものがありました。明日の試し割りでは本日の講義で教えていただいたメンタル面にも注意して望みたいと考えます。



## Gさん 40代 銀行員

自分でやっていた？

メンタルトレーニングを受講し「あがる」ことのメカニズムを学べた。全ては自分の無意識で繰り返している「自己暗示」によるものだと理解できた。自己暗示についてのメカニズムを事例や実際の体験型でレクチャーを受け、目が覚めるような思いでした。「事実」と「気持ち」を切り離して考えることは経験がないので多少難しいと思うが、「事実」と「気持ち」は別であるということを確認することで自分による自分への悪い暗示を解消出来るよう努めたいと思いました。

毎月第一土曜日  
メンタルトレーニング講座開催

開催日: 毎月第一土曜日

時間: AM10:30~

場所: 六本木道場

費用: 2,000円

申込み方法: 道場メールフォーム

よりお申し込み下さい

