

答えは己の中に

皆さんはメンタルコーチをご存知ですか？
 コーチと言えば技術を教えてくれる。のが普通ですね。今は体を作る食事のプロ、体幹を鍛えるコーチ、様々なプロが選手をサポートするのが一般的なようです。

大坂なおみ選手をメンタル面で強くしたと言われるバインコーチはどのような指導をしたのでしょうか？

メンタルコーチが注目を浴びています。

以前は普通だと思っていた指導の中で

「なんで、できないんだ！」

「やる気があるのか？」という言葉が浮かんできます。この言葉は良くない方向に働くと、暴力を容認し、虐待を生む要因にまでなる気がします。

これからは「どうすれば出来るか、考えよう！」

「君なら出来る！」

このような言葉です。

しかし、この言葉は、答えを自分で見つけなくてははいけません。なぜなら出来るようになる方法は1つではないからです。

何度失敗してもいろいろ試してみる。そうして見つける。コーチと共に考える。コーチが選んでもじっくりこなければ、続けることで克服するか、新たな方法を選ぶか！決めるのはあなたなのです。

ただ、皆さんの中に、強くて引っ張ってくれるコーチを望む気持ちがどこかにありませんか？

これからのコーチとは、「俺について来い！」

ではなく、「そっと背中を押してくれる！」

そのようなコーチなのです。

これらは先生と生徒、親と子、上司と部下、どのような関係でもあてはまります。

イライラから暴力までなくす方法はメンタルをどうコントロールするかです。

自分には出来る。と信じて生きてみませんか？

結果報告

第5回びわこ選手権

【一般の部】	優勝	慶山 祐子	(京都)
		新見 昌子	(京都)
	準優勝	水谷 陽子	(滋賀)
		村上 亜紀	(滋賀)
【110歳の部】	優勝	桐畑 紀子	(滋賀)
		高田 貴代美	(滋賀)
	準優勝	河野 由子	(滋賀)
		石原 はるみ	(滋賀)
【120歳の部】	優勝	田子 由美子	(石川)
		水上 和代	(石川)
	準優勝	坂根 あや	(京都)
		井上 裕子	(京都)
【130歳の部】	優勝	堀部 品子	(滋賀)
		森谷 洋子	(滋賀)

参加する方も見ている方も楽しめる大会でした。
 お疲れ様でした。



燦々カップ 2月15日 結果

優勝	日下 幸子
	杉原 千穂
準優勝	倉谷 ゆり枝
	小野 彩子

燦々カップ 予定

- 3月22日 (金)
- 4月19日 (金)
- 5月17日 (金)

野洲河川コート

10時半スタート

申し込み受け付け中

練習会も日程決まり次第行います。

能勢杯 締め切り間近です

