

原田メソッド 受講 感想・気づき

山形県 最上隆俊

以前から 原田先生の書籍「カリスマ体育教師の常勝教育」を読ませて頂いており、陸上クラブのコーチの立場から、監督と共に、それを基に、子供達の陸上クラブ内で、「目標設定」「ルーティン行動」「自分を励ます言葉」等を入れ冬の合宿で一年の計画作りをしていました。

今回、認定パートナー講座を受講して原田メソッドの奥深さを知る事になり、それを実感しています。

中でも、Xマソットトレーニング＝「自分が決めた事を継続することで養われる」これには目からウロコでした。Xマソットトレーニングと言っても、どの様にトレーニングすれば良いのかが分らなかつたからです。「継続すること」これなら、トレーニングで身に付きそうです。

長期目的、目標設定用紙記入の時から、「これなら目標達成できるという気持ちになり、不安が解消していくのが感じられました。

今回の講座内で自分の目標は、「駅伝でチームが6位入賞し、地区の方々に恩返し」で取り組みました。次に、陸上クラブ・仕事に展開・応用し成果を出していきます。

ありがとうございます。