

## 事業報告書

2018年12月19日

事業番号：㊟-4-㊟

事業名：教育セミナーテスト事業

報告者：井本善友

日時：2018年12月12日 13:00~16:00

場所：ブルボンビーンズドーム 会議室

内容：マインドフルネスとは

派遣スタッフ

井本善友

参加選手

近藤大生、仁木拓人、井藤祐一、岡村一成、トゥロタージェームス、吉野郁哉、白藤成、山中太陽、日比野菜緒、加藤未唯、岡村恭香、加藤智子、森岡きらら

活動目的

『マインドフルネス』

現実をあるがままに受け入れる。“今ここ”にただ集中している心のあり方。

試合中に自分の中で起こっている様々な心理状態を論理的に理解して、それぞれの対処方法を具体的に提示。それらの幾つかを自動的に同時に行うことで、良い心理状態に近いところで戦える時間を増やして勝利に結びつけることが目的である。

所感

“怒り”について、それ自体はマイナスではなく『強いエネルギー』として捉え、その方向性を正しくすることで“チャレンジ”する心理に近づくことを理解してもらいたい。トッププレイヤーも極限状態の中で、時にはコントロールを失いもがき苦しんでいることを知り、また時には上手く向き合ってポジティブなエネルギーに変換している事を学んでもらえたと感じている。

