

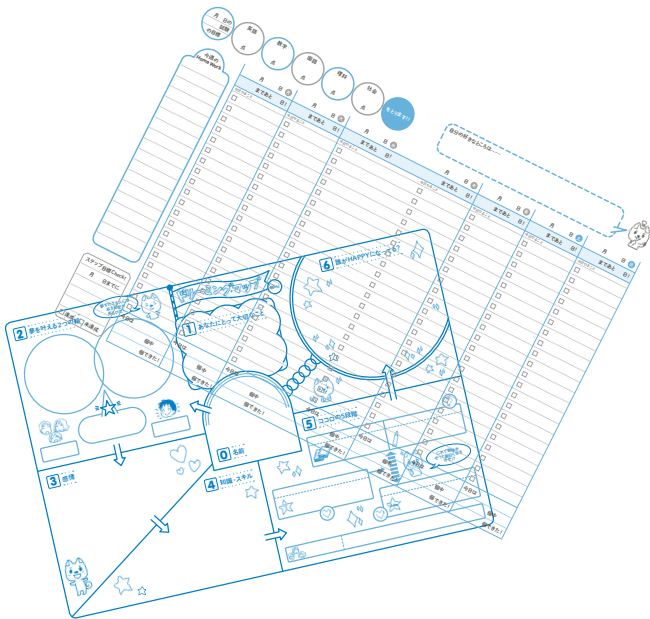
＼あのMLBエンゼルスの大谷翔平もやっていた／

参加  
無料

# セルフマネジメント講座

【第2回】

10月2日(月) または 9日(月)  
19時30分～21時00分



講師

塾長 柴山 健太郎

対象

中学1年生～高校3年生の内部生

申込方法

右のQRコードを読み込み、  
必要事項を入力する



参加方法

オンライン動画システムZoomにて

持ちもの

スタープランナー、筆記用具  
スターシート (事前配布予定)

一流の達成力

原田メソッド「オープンウィンドウ64」  
OPEN WINDOW 64

原田教育研究所  
原田隆史  
JAPANセルフマネジメント協会  
柴山健太郎

各メディアで  
話題沸騰の  
目標達成ツール

フォレスト出版

元・北海道日本ハムファイターズ

大谷翔平 も高校時代  
選手に実践!



Freewill  
フリーウィル学習塾

# セルフマネジメント講座

【第2回】 ※全3回

10月2日(月)または9日(月)  
19時30分~21時00分

今回のこの講座はオンライン動画システムZoomにて行います。ご興味のあるご家庭の皆様もご参加いただけます。詳しくはComiruにてお知らせいたします。

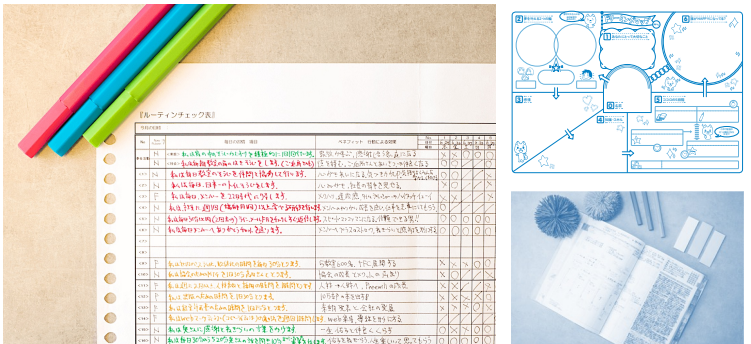
## セルフマネジメントとは

「目標を達成するために、自分の人生を切り拓くために、考える力や行動力を持った自立型人間になる」という自分を成長させるメソッドのことを指します。自分自身をマネジメントして、夢や目標を叶えられる人間になって欲しい、そんなFreewillの願いを形にしたものです。

しかし、ただ単に目標を達成すればいいわけではありません。勉強はできるけど、人のことを馬鹿にする。スポーツはできるけど他のことに無関心。それでは本当の自分の力は発揮できません。人としての心を持つこと、すなわち人格を磨くことも同時に必要なのです。「人格という土台がはじめて能力が発揮される」これがセルフマネジメントにおいて重要なポイントです。

体のケア	サプリメントをのむ	FSQ90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事夜7杯朝5杯	下肢の強化	体を開かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標・目的を持つ	一喜一憂しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気は流されない	メンタル	ドラ18球団	スピード160km/h	体幹強化	スピード160km/h	肩周りの強化
波をつらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダーのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に扱う	運	審判さんへの態度	速く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人になる	本を読む	ストリートとボールに投げつけるコントロール	ストライクからボールに投げつけるコントロール	実行力をイメージ

## 第2回「ルーティンチェック表」



第2回の内容は「ルーティンチェック表」です。人間の意識には『健在意識』と『潜在意識』の2種類がありますが、健在意識はなんとわずか3%。残りの97%はすべて潜在意識なんです。この潜在意識をそれだけ活用できるかで、能力の発揮の仕方が変わります。

その潜在意識を活用する方法が、やることを習慣化するための「ルーティンチェック表」です。「意識して行う行動=健在意識の行動」を「無意識で行う行動=潜在意識の行動」に習慣形成させます。そうすると「あれもできない」「これもできない」と悩んでいたことが「できること」にどんどん変わっていくのです。ぜひ、習慣化されるまで、根気強くチェックを続けることが大切です。

## 最大の味方は「自信」

「伸びる人」と「伸びない人」の差は才能ではありません。それはまさしく**自信の差**です。自分に自信があれば「これをやるぞ!」となり、自信がなければ「やっても無理」となります。しかし、自信は目標を達成しなければ得られないのでしょうか。そんなことはありません! 自信を持って取り組み、目標は達成できます。だからこそ、今の自分にとって、「自信が持てるもの」が何であるか考えることが大切です。人と比べる必要はありません。そうは言ってもなかなか難しいとは思いますが、「今の自分が当たり前に行えること」に着目することも非常に大切です、その視点を学べるのもセルフマネジメントの大きな強みです。全4回の講座で、どんどん自分を高めていきましょう! 今後も楽しみに♪

このセルフマネジメント講座は、ユニクロやカネボウ化粧品など約350社のべ7万人に行われた他、**あの大谷翔平選手も高校時代に実践していたもの**です。Freewillではよりわかりやすく、日々の生活や学習を通して良い習慣づくりができるように、このセルフマネジメントをお伝えします。

## 各校舎連絡先一覧

- Freewill**  
 フリーウィル学習塾
- 恵比寿校**  
 ☎03-6451-2524(1F)  
 ☎03-6451-2524(2F)
- 世田谷校**  
 ☎03-5712-3033
- 中目黒校**  
 ☎03-6303-1573
- 祐天寺校**  
 ☎03-6303-1573