



# 子どもがグングン伸びる 最新の脳科学

究極のプラス思考であらゆる問題を乗り越える力を身につける

人は生活の中でさまざまなマイナスの感情を抱きます。・苦しいこと・嫌なこと・痛いこと・悲しいこと これらのことに対しては、普通の人は逃げ出したり“ネガティブな気持ち”になると思います。それは、普通の人なら当たり前のことです。

しかし、世界で闘うことを目標にしている子どもは、ちょっとしたことでクヨクヨしていたら一流の選手にはなれません。乗り越えていく強いメンタリティが要求されるのです。しかし、このマイナスな感情をネガティブな気持ちで“仕方なく”乗り越えていくのと、“前向きな気持ち”でポジティブに乗り越えていくのとでは、その後の子どもの成長は大きく変わります。無意味なものに意味を見出す力も重要ですが、マイナス要素をプラス要素に変えていく力も重要なのです。

## マイナスをプラスにチェンジ！

ある超有名選手の例を挙げましょう。その選手は自己管理が徹底されており、今でも現役でプレーし若手に刺激を与え続けているベテラン選手です。その選手が、「昔に比べてスピードの衰えは否めないのでは？」という質問に対し、「若いころは速かった反面、そのせいで周りが見えにくかった気がする。確かにスピードは明らかに衰えたけど、おかげでプレーしながら色々なものが目に入るようになって、判断に磨きがかかってきた。」

年をとってスピードが落ちたというマイナスなことを、こんな発想ができたからこそ、ベテランとしてチームを牽引し、いつまでも若手に刺激を与え続けられるのでしょうか。



# 応援したい！ポジティブの力



確かに、足が速いというのは長所ですが、周囲を見えにくくするという短所になります。逆に、足が遅いというのは短所のようですが、ゆとりをもって周囲を見ることができ、プレーが丁寧になるという長所でもあります。

この選手のように“長所と短所は表裏一体である”ということを知つていれば、

すべてをプラスに考えることができるでしょう。ちなみに、メジャーリーグ・ニューヨークヤンkeesの松井秀喜選手は、手首の骨折で巨人時代から続いていた連続試合出場記録が途絶えましたが、

そのとき「ケガしたおかげで、記録にとらわれる必要がなくなった。これで伸び伸びプレーできる」という内容のコメントをしたということです。

苦しいこと、嫌なこと、痛いこと、悲しいこと、普通の人は逃げ出したくなることでも、プラスに考えて進んでいくことが重要です。

子どもの頃から、このような考え方ができる子はいません。失敗したときやうまくいかないときに、あなたが子どもに“ポジティブな考え方”として接してあげてください。そうすることで、子どもも逆境を前向きに乗り越えられる考え方を持つようになります。



運動療育こどもプラスグループ

お問い合わせはこちから→TEL:0120-970-421

「参加を希望する教室の住所または  
地域をオペレーターに申し添えてください。」

