

スペシャルセミナーに行ってきました！

こんにちは！TJの白井です。先日医院で、元全日本女子バレーボール監督「柳本昌一氏」の講演を聞きに行きました！

2000年シドニーオリンピックでは最終予選に残れず出場できず、敗退した後を受け監督就任。2004年アテネで5位、2008年北京で5位入賞を果たし、「復活請負人」とも言われた。



状況が悪い中監督を引き受け、どうやって日本の女子バレーのレベルを上げたのか。ポイントは2つだそうです。①目標を明確にする。②キャスティング。レベルの高い人ばかりを集めて、低いレベルの試合に出たときに、おくらいいいやという気持ちで戦っているという。たまたまその低いレベルのまま、世界を目指す！という気持ちで目標を立てるのが重要だとおっしゃっていました。

目標を立てたら、どうやらその目標が達成できるのか、その過程を考え、実行することによって、大きな成功を収められる。スポーツに限らず、仕事や私生活において目標を立てるという事は、やはりいいことだと思います！

最後に全員女子なので、お話を聞けるのが、とても嬉しかったです。メルに絵文字を使ったり髪型についてコメントもたくさんありました。とても情熱的で、笑いの多い楽しい講演でした。



受付の高橋です。柳本監督の講演の他に、2度もK-1の世界チャンピオンになった「魔装斗」選手の講演を聞く事が出来ました。魔装斗選手は2003、2008年に優勝、2009年に引退しました。元々、キックボクサーを目指していたわけでは、ありませんでした。軽い気持ちでボクシング、キックボクシングを始め

勝利する楽しさ、そして憧れの選手との出会って、甘い気持ちで取り組んでいた事に気づき、生活をガラリと改めました。練習を13:30~19:30まで行い、早寝早起きの生活、お酒もやめました。努力を続けた結果、日本人初のチャンピオンに、2度も輝く事が出来ました。

今回、気づいた事は「心、技、体」は本当なんだ！でした。生活を改め、体を健康にすると、心が落ち着き、おだやかに練習や、夢に向かい合え、それが技になります。また、こんな言葉もありました。「努力は必要。たまたま(良い)の結果はない」

「何かを得る為には、何かを捨てないといけない」でした。

チャンピオンになる為には、遊びを捨て、努力を続けた...素晴らしい言葉ですね！私も成長の為、努力を続けたいと思いました!!!



院長スカイダイビング体験記

9月23日 千葉と茨城県の境にある大利根飛行場で人生初のスカイダイビングに挑戦してきました。

天気は、曇り空時々雨((+_+))!!

タンデムダイビングについて、私の後ろにインストラクターがついて一緒に飛びおります。

少し講習を受けてから、ハーネスをつけてインストラクターと固定され準備完了！所々ガムテープで補修された小さなセスナ機に乗り込み、ドロップゾーンへ向けて離陸。

この小さなボンコツセスナ機が恐怖感をMAXに(@_@:)

そして、高度2000メートル地点でダイブ〜

2、3回、空の中でもみくちやになったあと

ようやく体制が整いフリーフォール開始。

悪天候だった為ほとんど雲の中で景色は見えませんでした。この時のスピードは200キロくらい。

その後、数秒感はずり落ちる感覚は無く、フワッと浮かんでいるような感じで、最高に気持ちいい感じが味わえます。

そして数秒後にはパラシュートが開き、数分間の空中散歩をして無事に着陸。

生きていることを実感した瞬間でした(*^。^*)



スカイダイビングは人生感が変わるのでみなさんもぜひ挑戦してみてください。

まきりん新聞

2013 新春号

