



今月の目標：陽の気と常に交せられながら切り替えスイッチON!!

ご挨拶

野球は下半身が大事！！

野球に限らず、スポーツは下半身が大切で、という事で、今回は野球をしている息子たちの足」の筋肉を撮影してみました。右から長男、次男、三男となります。私の時代とは違い、今は科学的に数値を取ってポジションに適した体づくりが、長男に至っては、一番ヤンキーと瞬発力が必要なこと、ふくらばきが結構発達して、三男も次男もまだ骨端線が際立っているため、ウエイトトレーニングは出来ませんが、これからどうなるかが楽しみです。



今月のちょっといい話

切り替えスイッチ

Aさんは「失敗した」と感じる出来事があると、3日間ほどクヨクヨしてしまいます。思い悩むことで別のミスを生み出し、さらに失敗が続くこともあります。友人に相談すると「スポーツ選手は、気持ちを切り替えるためのちょっとした行動を決めている人が多い」という話を教えてくれました。ラグビーワールドカップの元日本代表、福岡堅樹さんは試合中に「うまくいかない」と感じたときは、マウスピースを外してひと呼吸おき、気持ちを切り替えたそうです。そうすることで心が落ち着き、不調の原因を客観的に考えられるようになるのだといいます。元プロゴルファーの宮里藍さんは、ミスをすると空を見上げるか、周囲の景色を眺めてネガティブな感情を断ち切っていたそうです。落ち込む気持ちを引きずってしまいがちな人は、悪い連鎖を断ち切る行動を、決めておいてはいかがでしょうか。たとえば、外の空気を吸いに行く、コーヒーやお茶で一息入れるなど。また、一駅分歩いたり、スポーツジムで汗を流したりするなど、体を動かすこともお勧めです。不安を断ち切る行動を見つけよう

『月刊朝礼』2023年12月2日の記事より(コミニケ出版発行)

モリモト目線

仕事でもプライベートでも、よい時もあれば悪い時もあるものです。良い時はいいのですが、悪い時ほど意識をして気分を変える必要があると思います。私も、ミスをしてしまったりすると、結構引きずってしまいがちです。そんな時、私は気分を切り替えるためにしていることがあります。それは、夜空を眺める事。自分の悩みはこの大きな宇宙の中で考えれば、大した事ではないと思えますし、自分の心境を俯瞰して見れるキッカケになります。皆さまも、さまざまな切り替え方法をお持ちだと思います。もしよければ、また教えていただければと思います！

プロフィール

Table with 4 columns: Name (森本 尚亮), Personal Info (1982年8月2日生まれ), Hobbies (テイモンディ 高岸), Diet Info (80.5kg), Birthplace (奈良県), Family (妻、長男(高2)、次男(中3)、三男(中1)), Recent News (次男、中日本大会優勝), Nickname (タカちゃん), QR codes for Twitter and Facebook.

