

## アウトプット/感想用紙

名前 (ニックネーム)                          イニ.

タイトル                          すごいメンタル

不安を書きだすにり、心の持ちやりや根拠が"なくて  
自信をもったにりするだけで、良いパフォーマンスが"できる  
のは、すごいと思、た。

プレッシャーが"かかると、焦りが"どんどん出て、

悲惨な結果に"なることが"あったので、

冷静な"で客観的に"自分"が常に"そば"に"いる、

のは心強いと思、た。

# アウトプット/感想用紙

名前 (ニックネーム) 飯田 壮建

タイトル メンタル

自制心の強さはEQよりも重要という事に驚いた。筋トレと同じように自制心は鍛えられる。姿勢、日記をつける、明るい気持ちを持つ。不安を書き出す。ラバールの数は気にしない適度な緊張は良い。クールな情報に目を向け自制心をあげていく。自分の癖をあまり意識していなかったのが、二外からの実践で意識してみる。不安を感じたら、すぐにブロックアウトシートに書き込み脳のスペースを空ける。

# アウトプット/感想用紙

名前 (ニックネーム) マイナ

タイトル コミットメントの重要性

普段の、勉強を始める前に必ず書くコミットメントが自分の勉強に良い

影響を与えていることに気がついた。決めた時間内に、決めた量の勉強

を進めることで自制心が鍛えられていることが分かった。また、思い込み

はテストの結果にも影響を与えることに驚いた。頭の良さとは別に思い込

みの種類によって結果が変わってしまうのは、恐ろしいことだと思ったので、プラスの

思い込みをするように意識しようと思う。

# アウトプット/感想用紙

名前 (ニックネーム) 唯一

タイトル 自制心と思い込み

成績を上げるのに、思い込みと自制心が必要不可欠だとわかりました。英語を苦手に思い込んで取り込んでいるからできないのであって、得意教科と自分に暗示をかけて勉強をしてみたいと思った。自制心は少しずつ鍛えていき、自分にプラスになるようにしたいと思いました。そのため、クールな情報を自分に与えていきたいです。

# アウトプット/感想用紙

名前 (ニックネーム)       トッキー      

タイトル       心と学習      

今回のマインドセットでは心の状態に学習結果は  
左右されることを学びました。極度の緊張を感じてしまうと  
十分なパフォーマンスが発揮されなかったり逆に思いこみが  
成績をのぼしたりなど、頭の回転はその人の心によって簡単に  
変わってしまうのだと感じました。また自制心がある人の方がIQが  
高い人より成績が良いことからやはり生まれつきというよりもその人の  
行動によって人生が成功すると思いはした。ありがとうございます。

# アウトプット/感想用紙

名前 (ニックネーム) きなり

タイトル データコントロール

感情や気持ちの持ち方び大きくデータにびるほど

変わてくると知た。事実び否定は出来ないのでその

データを受けとめ活用しようと思ろ。そして最高の

パフォーマンスがびきるように構築しておく。

## アウトプット/感想用紙

名前 (ニックネーム) 潤朗

タイトル 後悔しないために

セルフイメージの話と違って、受験の場合は最悪の想定を行う方がよいことに驚きました。そしてXシートはとても使えるなと思いました。試験時には自分の事で手一杯になってしまうので、自前に自分のミスと理解しておくこと、更に試験中に描き出し事でミスを絶対絶滅できる仕組みを作りたいなと思いました。

# アウトプット/感想用紙

名前 (ニックネーム) 本校 あき

タイトル \_\_\_\_\_

今までAのポジティブなことをいいきかせたり、書いたりして  
いたが逆効果になってびっくりした。だが、ここで言葉を  
きいて気がつけて良かったと思う。今のうちから不安なことなど  
をかきたてて脳のスぺースをあけておく練習をしたい。ま  
た、Xnシートを今日から書きたてて失点をなくし、受験の日  
日(本番)のときに最高点をたてるようにしっかりや  
っていききたい!