

1

「いつか」と言っている人は
たいがい、ずっとやらない。

挑戦しないことを
“失敗”と言います。

とっととやっちゃいましょう。

2

試合ですべきことは
相手より勝ることではなく、

自分の出来ることを全力で
コート上で表現することである。

対戦相手が誰であれ、
あなたがコートでなすべきことは
変わらないはず。

3

『勝ち』から学ばな『負け』から学べ！

やると決めたら最後までやり続ける。
やらなかったら必ず悔いが残る、
後悔しないためにも今やれ

4

試合当日やるべきこと

- ①自分の役割が出来ているイメージ
- ②自分の活躍、成功イメージがある
- ③失敗した場合の対処を決める

戦う相手を具体的に自分の役割、成功イメージを持ち失敗した場合は、全力で戻るなど事前に決める。

迷いをなくし、俺なら出来ると
強い気持ちがあればメンタル完了

5

やりたい事は全部やろう！
90%以上の人が亡くなる前にという言葉が
「もっと自分のために生きればよかった」
そんな勿体ない人生送りたくない。

死んだら記憶も吹っ飛ぶんだから、
やりたい事は全部やっつく！
失敗してもいい思い出になるなら、
だから、ゼーーンぶやろう！

6

これからの時代に確実なこと

- ① 学歴よりもフォロワー数
- ② 過去の栄光(成功自慢)は生ゴミ
- ③ ジグソー型からLEGO型の思考
- ④ 140文字の発信力
- ⑤ 現状のままの安定は続かない
- ⑥ 変化への適応力が必要
- ⑦ 前向き。個性=自分らしさ
- ⑧ 心と体も元気であること
- ⑨ 自己投資=勉強

今日も前向きに行こう

7

ありがとう！は素直を作る魔法の言葉。

素直な人には救いの手が差し伸べられます。

素直な人は教えを素直に実行します。

素直な人は弱みを見せることができる。

素直は習慣で作れます。

8

一番良いのは勝つこと、
次に良いのは負けること。

振り返った時に
『あの時の経験があったから』って
言えたらよくないですか？

そう言えるかどうかは
あなた次第です。バスケットは常に挑戦

9

練習は思考が大事

- ①不安と思えば不安になる
- ②楽しいと思えば楽しくなる
- ③辛いと言えば辛くなる
- ④怖いと思えば怖くなる
- ⑤腹が減ったと思えば腹が減る
- ⑥ワクワクすると思えばワクワクする
- ⑦俺には出来ないと思えば可能性は0%

思考と実行力でバスケは
圧倒的に変わる。

10

一日一日を大切に過ごしてください。

そして、

「今日はいい事がある。いい事がやってくる」
「今日はやりたい事が最後までできるんだ」

言葉にして、イメージしてみてください。

11

成功者の言葉しか世の中には残らないから
「やればできる」が格言になる。

夢は叶わないかもしれない。
叶える為の努力は無駄に終わるかもしれない。

でも何かに向かっていた。

その日々を君は確かに輝いて
生きていたのではないか。それが成長

12

早く行きたければ、ひとりで行け。

遠くまで行きたければ、みんなで行け

13

成長が遅れる人の特徴。

- ① "ポジティブ"より"ネガティブ"に敏感
- ② 休日は昼まで寝ている
- ③ 新しいものを知りもせず否定する
- ④ 話を聞かない
- ⑤ やらない言い訳を考える。

逆をやれば、爆速で成長できる。

14

良くなる習慣

- ①陰口を言わない
- ②自ら積極的な挨拶を
- ③いつも笑顔を大切に
- ④頭ごなしに否定しない
- ⑤ありがとうを言葉にする
- ⑥人によって態度を変えない
- ⑦少しでも頑張れたら褒める
- ⑧疲れを感じたらすぐやめる
- ⑨イライラを他人に見せない
- ⑩寝る前に失敗を振り返らない

15

自分を信じる力

周りから何を言われても出来ると信じられるか？
自分の可能性にどれだけ期待できるか？

全ては自分の考え人は
イメージを現実に再現する能力があります。

信じる力が導く可能性は無限大です。

あなたは自分を信じていますか？
俺ならできるっ口ぐせに！

16

人生は「できる」と信じるか、
「できない」と信じるか。

どちらも結果は完全にその通りになる。
だから前向きに行こう！

17

現実もSNSも隠さず
責任を持った発言こそ
自分らしく生きることで重要。

プロ選手は裏表なく、
常に一流な生き方をしている。

18

問題が起きた時は2パターンの人間がいます

- ①人に頼る人間
- ②自分で考える人間

「やばいよ～」って言ってるのは
人に頼る人間です。次もまた同じで
何度も何度も起きます。

まずは自分で考えて
解決策を提案することが大切

19

心配事の79%は実現しない。

16%は事前準備で対処できる。
実現するのは5%だけ！

そしてその5%すら実現しても
反省し改善すれば成長できる。

もはや心配事を
心配する理由がないのです。

20

「あの頃はよかった」って？

それはお前が止まってるんじゃ。

21

未来は自分で選べるし変えられる。

過去は変えられない。
でも、どの未来を生きるかは、
今の生き方次第。

つまり自分で選べる。
過去に引きつられた暗い未来を
選ぶか過去を遮断した(むしろバネにした)
明るい未来を選ぶか。
全て、自分が変えられる。

22

未来から逆算して、夢を叶える。

自分の理想の未来を見て、
そこから考えて現実を変えていく。

今の生き方と未来の生き方は大きく違う。

未来が素晴らしいものになるのなら、
どこかの時点で、今の生き方が
「普通の現実」から「理想の現実」へと変わっていく

23

今あれこれ考えるより走るべき。

悩むなら行動する。

迷ったら即行動！走ったとたんに、
大きく見えた問題が小さく見えてきます。
解決策は、走ることです。

24

死を考えると、重大な選択が出来ます。

他者からの期待、自分のプライド、
死に直面すれば消えてなくなります。

死を考えた時、世間体や惨めになった
自分などは、どうでもよくなります。

重大な選択を決めて、
実行するなら
自分の最期から考える事が必要です。

25

やらない理由を、探すのが
うまくなると成長は止まる！

26

ちゃんと「ごめんなさい」が言える。

他人から信頼を得られる人は
自分が失敗した時に
みんな素直にこれが言える。

失敗することそのものより
失敗を隠そうとしたり、
責任逃れの言い訳をする方が信頼を失う。

27

他人が自分より優れていたとしても、それは恥ではないです。

しかし、去年の自分より今年の方が優れていないのは恥です。

現在の能力でできる、できないを判断してしまつては、新しいことや困難なことはいつまでたってもやり遂げられません。

28

笑っているところに
福『幸せ・成功・良い出来事』がやってくる！

怒った顔・しけた顔の
ところには福は来ません！

あなたはどんな顔？

さあたくさん笑って幸せを呼び込もう

29

前向きに自分磨き

- ①性格は「顔」に
- ②生活は「体型」に
- ③本音は「仕草」に
- ④感情は「声」に
- ⑤センスは「服」に
- ⑥美意識は「爪」に
- ⑦清潔感は「髪」に
- ⑧落ち着きのなさは「足」に
- ⑨細部にこそ「本質」

30

超一流選手の共通点は、
コートマナーはもちろん、
いつでもどこでも挨拶や感謝を忘れない。

31

過去の「意味」は変えられます。

過去の事実は変えられませんが、
過去が現在、そして未来もたらす
「意味」は変えられます。

全ては「あれがあったから」です。
過去を前向きに振り返る癖を作ろう。

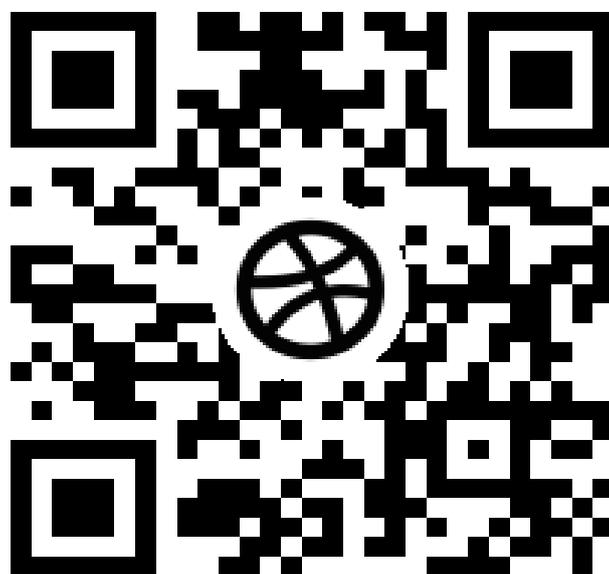
Twitter

<https://twitter.com/mihitatake>



バスケットブログ

<https://sannpei.net/>



**前向きに
笑顔
感謝です**

