

# 軽井沢研修レポート

平成 25 年 7 月 28 日

金子 輝

7 月 20 日から 21 日まで 2 泊 3 日で軽井沢まで研修に行きました。

1 日目は一日中テニスでした。講師は関連会社の山下さんが教えてくださいました。

テニスは初めての人がほとんどだった為基礎練習を行いました。初めはラケットでボールをついたり、リフティングをしてみたり、ラケットに慣れる所から始まりました。

その後からは実際に飛んできたボールを打ち返す練習が始まりました。私はテニスをやるのは初めてだったのですが、球技のスポーツを少しやっていたのでそこまで難しくないだろうと思っていましたが実際にやってみたところ、とても難しくネットを越えなかったり、全然関係ないところに飛んで行ってしまったりまったく綺麗に決まりませんでした。それから、ボレーやサーブを行いました、こちらも上手くいかずとても苦戦しました。午前の練習がそろそろ終わる辺りから少しずつですが、ネットの中に返せるようになり、楽しくなってきたのですが、いいところでお昼休憩に入り残念でした。

午後は、基本的に午前と同じ内容をやりました。最初に比べてだいぶ出来るようになりとても楽しかったです。練習も楽しかったのですが、それよりも楽しかったのが関連会社の細貝さんと山下さんによるエキシビジョンマッチでした。

試合が始まると、二人の顔つきが変わり、一気に真剣モードに入られました。試合が始まってまず驚いたのが、サーブのスピードです。午前中の練習で自分たちが打っていたスピードとはまったく違うスピードで、私ならサーブだけで負けてしまうほどのスピードでした。他にもギリギリの位置に打ち込んだり、回転をかけて相手を翻弄したり、レベルの高い試合に驚きました。テニスの試合をみるとTVなどでもあるように本当に首を左右に振りっぱなしで、試合が終わるころには首が痛くなっていました。

試合が終わった後は山下さんと細貝さんの二人で教えていただきました。練習時間が残り 15 分くらいになったら一列に皆並んで、ストロークとスマッシュを 1 本ずつ打ち 2 球ともコートに入った人から終了の簡単なゲームを行いました。私は、そのころにはだいぶ慣れてきていたのですぐ終わるだろうと思っていましたが、実際にやり始めるとほとんど体力が残っておらず中々終わらせることが出来ず苦勞してしまいましたが、なんとか最後まで残らないで済みました。テニスを通して普段接しない人とも交流を持つことができ一日目のテニスで私と同年の関係会社の嶋田さんとも話すことができ、仕事についてなどの話も聞けたので、楽しくもありためにもなるテニスでした。

2日目の午前中は織田善行先生による講義でした。

講義の内容は夢と希望と目標についてです。

まずはじめに、織田善行先生は小さいころの夢が叶う確率の話から入りました。調べによると小学校時代になりたいと思っていた職業につけるのが5%としかないという話でした。確かに小学生の頃の夢と言ったらスポーツ選手や医者・ケーキ屋さんなど代表的な職業ばかりでサラリーマンになりたいと答えている子供はいないので納得しましたが、それほど低いとは思っていませんでした。

次に話して頂いたのは夢を叶える4つの条件の中で自分に足りないものは？というもので

① Wish : 思い ② Something : 何か ③ Come true : 実現する ④ Action : 行動

この4つの中で自分に足りないと感じたものは④でした。頭ではこうしたいと考えてはいるのですが、実際になにか行動を起こしたりしてはおらず、手前で終わってしまっている、足りないと感じました。

その次に話して頂いたのが、目標についての話でどんな目標があればやる気が出るか 実現の可能性はあるか？というものでした。やる気のピークは何か物事をやっている場合達成率が50%の時という事でした。今までの経験の中で私もなにか作業を新しく始めたりした際最初はわからなかったりするのでやる気が出なく、少しずつわかるにつれてやる気も出てきます。ですが、達成率が後半になるにつれて慣れてくると、なんとかできるだろうと思いやる気も下がってきてしまい、自分の中でも達成率50%の時が一番やる気があると、思いました。

沢山の話をしていて一番印象に残っているのが、仕事の夢・希望についての話です。

1つめは天職とは何かという事でした。今までは私も天職を探したいと考えていましたが、この世の中に職業というものが3万以上あり、その中から天職を見つけるのは不可能と言われました。ですが、別に天職に付かずとも今やっている仕事を天職にすればいいと織田善行先生はおっしゃっており、私は今までの考えが間違っていたと気づかされました。

天職の話の際DVDでレジ打ち女性の話を見る予定だったのですが、その機械では見る事が出来なかったため、織田善行先生が口頭で伝えてくださいました。話の内容は転職ばかり繰り返して何をやっても長続きしない女性が天職を見つける話でした。その話を聞いて興味を持ったので自宅に帰ってからもう一度見てみました。その話の中で最も重要なことは、色んな仕事について天職を探すことではなく、今やっている仕事に意味を見つけそれを天職にすることだと感じました。今現在の私は、なにも考えず与えられた仕事を行うだけだったので、なにか勉強などをやっていたとしても身につくのが遅くなってしまっていました。ですが、今回の織田善行先生の講義を受けて、仕事に対する意味やモチベーションを考え直さなければならないと思いました。

午後は根本幸治先生による講義でした。

講義の内容はイメージについて。

根本幸治先生の講義を受けたことある人がほとんどだったのですが、私を含め4人講義を受けるのが初めてだった人がいたので、最初は根本幸治先生の自己紹介から始まりました。自己紹介の後はイメージの重要性について簡単な実験でわかりやすく説明していただきました。その内容は二人で力比べをするものでした。一人が片腕を伸ばし、もう一人の人がその上げられた腕を両手で曲げるというシンプルなものでした。当然普通にやれば両手の人が勝つのですが、あることをすれば片腕の人が勝ってしまいました。あることとは

- ① 力を抜く
- ② 息を吐く
- ③ イメージをする

たったの3つのことで両手に勝ってしまいました。実際にやってみると初めは出来なかったのですが、しっかりイメージをすることによって本当に腕は曲がりませんでした。両手に勝ててこの実体験によりイメージの重要さを実感することが出来ました。

次に、相手の名前と趣味を覚えることになりました。Cグループは20人くらいで、その全員を短時間で覚えるのは、記憶力の悪い私にはできないと考えていました。実際に一人一人の自己紹介が始まったのですが、まったく覚えられず苦戦していました。普通に自己紹介を聞いても覚えられないので、根本幸治先生が提案したのが前の人の自己紹介を復唱してから自分の自己紹介を言うという提案でした。私は10番目くらいだったので、私より前の人の自己紹介を全員言った後自分の自己紹介を言うので大変でしたが、皆さんたった2周ただけで覚えてしまいました。私は単純に暗記で覚えていたのですが、根本幸治先生はもっと簡単な方法を言いました。それは趣味が野球の人だった場合はイメージで野球のユニフォームを着せるなど、イメージについてでした。それを聞いて自分はもう一度皆さんを趣味と合わせてみたら先程よりもわかりやすくなったので、今後から実践していきたいと思いました。

また、先日の中国とアメリカの対談で出た領土問題についての話をしました。中国がアメリカに領土問題について、どちらのものか聞いた際アメリカが日本の物だと言ったことにより、日本は大きく喜びましたが、実際には日本はあまり喜べないという話でした。私も単純に喜んでしまいましたが、深く深く物事を考えていないで結論を出していたのでこのような考えでしたがこれからは、もっと深く考えていこうと思いました。

## 考察

今回の研修旅行では、前回の旅行で失敗してしまった事をもう一度しないようにするために努力しましたが、実際は出来たのがわかりませんでした。先生方の話も完璧に理解したとは言えないので、これからは日々勉強し多くの事を学び立派な社会人になれるよう努力していこうと思います。