

### 目次

- 代表大工コラム  
その33  
『メンタルトレーニング』
- 代表大工の社会見学
- 12月カレンダー

大貫潤平ブログ  
3年間補欠部長  
自然素材の家づくり 太陽光発電  
日々の出来事日誌はこちら▼  
<http://ameblo.jp/onuki-kenchiku/>

国土交通省  
高齢者等居住安定化推進事業  
特定施工業者

建設業  
宮城県知事許可  
(般-20)第18195号  
二級建築士事務所  
第12420002号

仙台市  
介護保険住宅改修事業

一般社団法人日本公正技術者協会

J-PEC 太陽光発電普及拡大センター

sih 環境共創イシニアチフ

耐震  
補償付き  
3  
SP-3000-0000  
VALUE

3ほっと回信  
融資実行前団体信用生活保護

住宅  
がし保証  
(社)住宅瑕疵担保責任保険協会

株式会社ハウスジーン  
住宅瑕疵担保責任保険

MOUSE PLUS  
JACCSの住宅情報提供会社

黙仙台南法人会  
みやぎ仙台商工会  
特定非営利活動法人  
伝統木構法の会

協賛 自然素材の家づくりセンター

ずっと住むなら、やっぱり日本の木  
『日本の木の家情報ナビ』

全国エコーライフ研究会  
宮城西支部

「J-Press」が不要な際は当社まで  
ご連絡下さい。速やかにご案内を差し  
替えさせていただきます。

## “野球魂”その33『メンタルトレーニング』

皆さん、こんにちは。大貫建築の大貫です。  
ニュースレターをさぼってしまいました。反省です・・・。同時におかげさまで。仕事あつての野球！バ  
ランスとりながら引き締め年内を締めくりたいと思います。昨年の今頃はアキレス腱断裂でどうし  
ようだったのが、今となつては懐かしいです。今年はずっと走りまわります。はい。

さて、ニュースレターも書けず、少年野球にも行けず、行っても試合終了して汗(汗)という今日この頃  
です。3ヶ月前、教え子(現在高校2年生、6年生になつたばかりの頃に自分がコーチ1年目で教えた子  
です)『夜の10時頃になりますがちよつと時間いいですか・・・?』との連絡。夜遅くまで練習している現役  
の高校球児です。まじめで努力家、少し考えてしまうところがある、才能ある選手です。仮にT君としま  
す。T君は、中学3年生の中総体残り3週間、夜な夜な大貫バッティングスクールで自信をつけて、3塁打を  
連発した記憶が未だあり、実力以上のメンタルトレーニングで引き出されたあの感覚を、取り戻したい一心  
で連絡をくれたんだろう(さては?)と直感しました。当日夜10時過ぎに『ピンポン』と丸坊主にしたバ  
ットケース持参してきたT君。表情は慎重かつ考え込む性格そのもの。実直全快です。緊張気味です。きっと本  
人は中3の頃のように技術指導があるのだろうと思っている様子。

私は技術うんぬんではなく、心=メンタル、思考=マインドに問題があるだろうと読んでいたため、まず  
ジョーズを出してからヒヤリング。問題点を指摘するのではなく、病院の間診のようなイメージ。心の問診  
をしていくと本人がふと気付く。不調は自分自身が作りこんだ勝手な幻想ではなからうか?難しく考えすぎ  
ではなからうか?もちろん試合だけが原因ではない。運動部たるもの、多かれ少なかれ必ず先輩、後輩の壁  
がある。規律がある。ルールがある。気を使う。知らず知らず負の連鎖でよかつた自分がイメージしに  
くなくなっていく。それも高校球児だった私としての『実録高校球児』。本人も『そうです』『そうなん  
です』と心が和らいでいく様子。俺も努力だったよ。しかも3年間ずっと補欠。大丈夫。大丈夫。と少しず  
つ本題へ。

まず自分の3年生の夏の大会を確定。結果のイメージを作る。結果はもう決まっているのです。『得点圏打  
率4割4分5厘の県内最高の左打者として右へ左へ2塁打、3塁打を量産する自分がある』という自己確認  
指示書①~⑩。この結果を出す為に日々自分がする事。①『風邪などでチームに迷惑をかけるないように帰  
ってきた時は必ずうがい、手洗いをする』から始まり、日々の生活の中でルーティンワークを確立する。な  
にげなくや気が向いたときではなく、必ずやる。小さいこと、の積み重ね。1日2回声に出して読む。イ  
メージトレーニングをする。マイナスな言葉、マイナスなイメージはもたない。自分の潜在意識を変  
える。『イメージトレーニング』スポーツと言えは体力を作る。走ったり腕立て、腹筋、サーキットトレ  
ニングをきつくすればという考えがありますが、こゝ一番の力は日々の積み重ね。イメージトレーニング  
の積み重ね。

『成功とは功績が成る』と書きます。つまり、積み重ねが大事。ラミネートにして風呂でも読めるよう  
に家のあちこちに張って目を通す。声に出す。イメージする。ピッチャーゴロだったらどうしよう。見逃し  
たらどうしよう。打てなかったらどうしよう。努力はもちろん大事。積み重ねは掛け算だから、イコールで出  
る数字は他の何でもなく努力。その努力を支えるのもイメージ。やれている。イケている自分像がど  
れだけハッキリ、クッキリ写し出せるか?まさにトレーニングです。目には見えないイメージトレーニングです。  
今は10m先までしか見えないライト(見通し)がこの自己確認指示書により50m先、80m先、100m先まで見  
えるように。今半分出ていますので、今しばらくお待ち下さいませ。

T君へ、お前は打てる。右へ、左へ、アウトコースはレフトへ、インコースはライトへ、  
真ん中はセンターオーバーへ。気持ち良い青空の県大会。最高の仲間と、  
最高の左打者で打ちまくる君を信じています。がんばれ!!  
追伸  
指導していた時から5年たった今でも、  
『教えてほしい』と来てもらえるのは  
指導者冥利につきます。  
人として男としてありがたく思います。  
おかげさまでありがとうございます。



代表取締役 大貫 潤平  
【プロフィール】  
昭和50年仙台市生まれ  
東北高校野球部卒業後、大手ハウスメーカーに入社。  
以後9年間大工としての基礎を磨き、  
一念発起し自営建築会社を立ち上げる。  
平成18年大貫建築株式会社設立。  
二男二女の良き父であり、日曜日は地元の  
少年野球でコーチしている。

### ■代表大工の社会見学 ~興味湧いたら聞いてみよう・見てみよう~

完成見学会を開催しました! 於: 仙台市太白区 10月27、28日  
仙台市東区 11月17、18日  
秋の行楽シーズンでの開催にもかかわらず、  
たくさんのご来場者においでいただきました! 大変感謝申し上げます。 二階建て大切にしる



あかやま  
大成功な家!!



# 言わんば

2012年12月

(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
						！ 先負
2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅
9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 大安	14 赤口	15 先勝
16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引
<del>23</del> 先負 <del>30</del> 仏滅	<del>24</del> 仏滅 <del>31</del> 大安	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負