

(質問) 私には大きな夢があります。

でも、練習をするときにどうしても自信がなくなってしまって、ほめられても逆にプレッシャーになってしまいます。

小塚さんは、こういうときはありましたか。

また、どうすればいいでしょうか。

(回答) プレッシャーに感じることもありました。

もちろん不安に思うこともあるし、迷うこともありました。

そんな時に、まずは周りにいる人たちが助けてくれたと思います。

でも最終的には、自分が自分のことを一番知っています。

自分のことはだませないですから！

自分を信じると書いて「自信」、一歩踏み出すことができるのは、自分の意思だけです！

(質問) 私はスポーツをやっているのですが、試合前になると、緊張してしまいます。

小塚さんは、オリンピックの前などはどのように緊張をほぐしていましたか。

(回答) できるできると思ったり、今日はこうだったから大丈夫と暗示をかけたり。

思い込むことが大事だと思います。

ダメだった時のデータを集めて、ダメをいっぱい切り捨てると、成功しか残りませんね。

たくさん時間を使うし、コツコツと積み上げていくことが大事です。

その頑張った練習や積み重ねた努力は、試合の時の自信になります。

(質問) 今、学校と習い事と両立しています。

宿題ややることは習い事が終わってからなのでとてもつらいです。

小塚さんは、子供の時にフィギュアスケートと勉強の両立をどうやっていましたか。

(回答) 人の2倍動く！人の2倍動くと2倍疲れるから、疲れた時も人の2倍休めるように環境を作っていました。

メリハリを持って、動くときは2倍動く、休むときは2倍休めば、人より2倍練習できます。

時間は24時間しかありませんが、これはみんな平等です。

(質問) 私は習い事を習っていて、お手本の動画を見ながらやっています。

しかし、自分の理想とは違うように指が動いてしまいます。

小塚さんは、フィギュアスケートでうまくすべることができない時にはどうしていますか。

(回答) スポーツ選手は、自分が考え思い描いたように体を動かすために、毎日努力をしています。

そのためにもたくさん失敗をしていくと、様々な体の動かし方を知ることになります。

たくさん失敗をすると、失敗の中から正解への道が見えてきますよ。

それがキッカケとなり、成功に紐（ひも）付くこともあります。

練習でたくさん挑戦して、たくさん失敗するということが大事だと思います。

(質問) 自分が運動したことを動画に取っていても、自分でなかなか間違いが見つけれないことがあります。

そういう時にはどうしたらいいですか。

(回答) 人は、自分が「こうだ!」と思っている感覚があると、その枠（わく）から外れることができないことがあります。(知らないことは、思いつかないので)

そのために友達がいて、先生や仲間がいます。

自分にはない感覚をその周りの人たちに聞いてみましょう。

そうしたら、どこかで答えが見つかると思います。

自分が正しいと思う気持ちも大事ですが、たまに周りの意見も取り入れることも大事ですよ!

(質問) もっとやる気のあるチームにしたいです。

仲間にどのような声をかけるといいですか。

(回答) 他の人たちが、なぜやる気が出ていないのかを理解する必要があるかもしれないですね。

自分では思いもよらない理由もあるかと思っています。

問題ないのであれば、何に引っ掛かっているのか聞いた方が早いこともあります。

理由なく、やる気のない人もいるかもしれません。

その場合は、やれよ! じゃなくて、一緒にやろうと誘ってあげましょう。