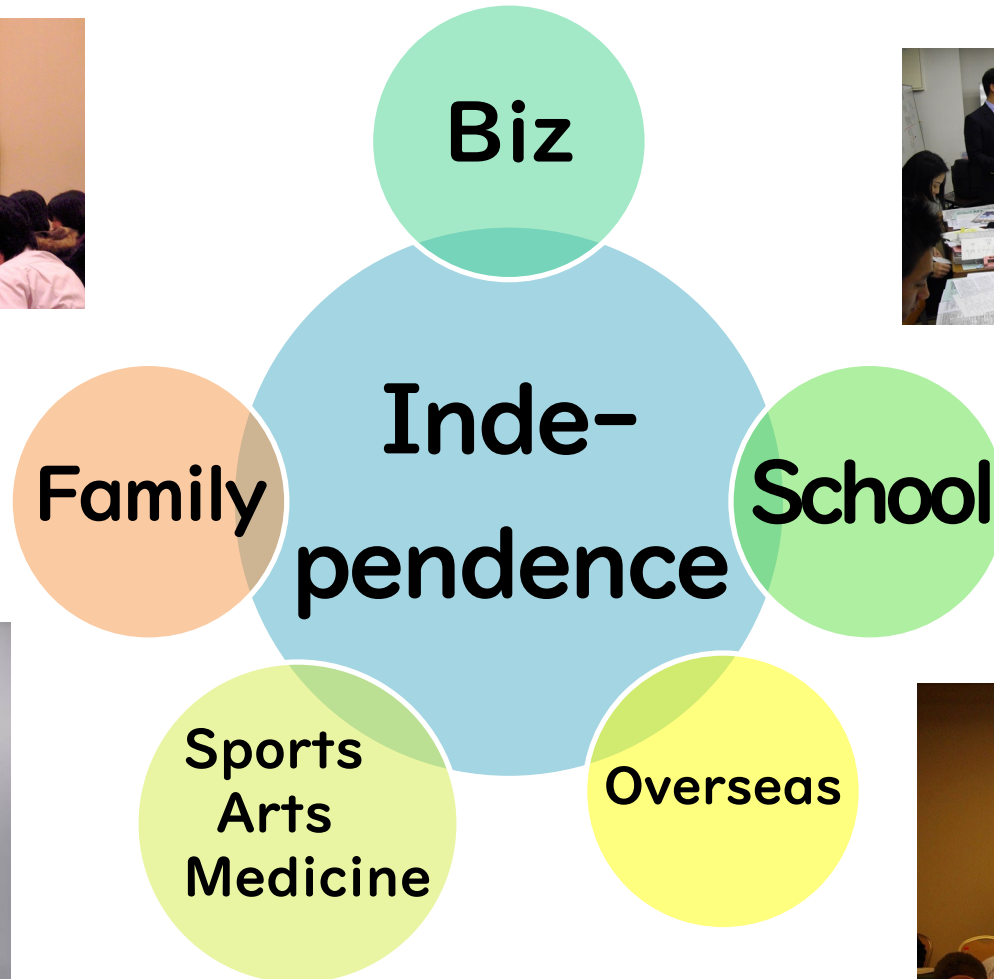


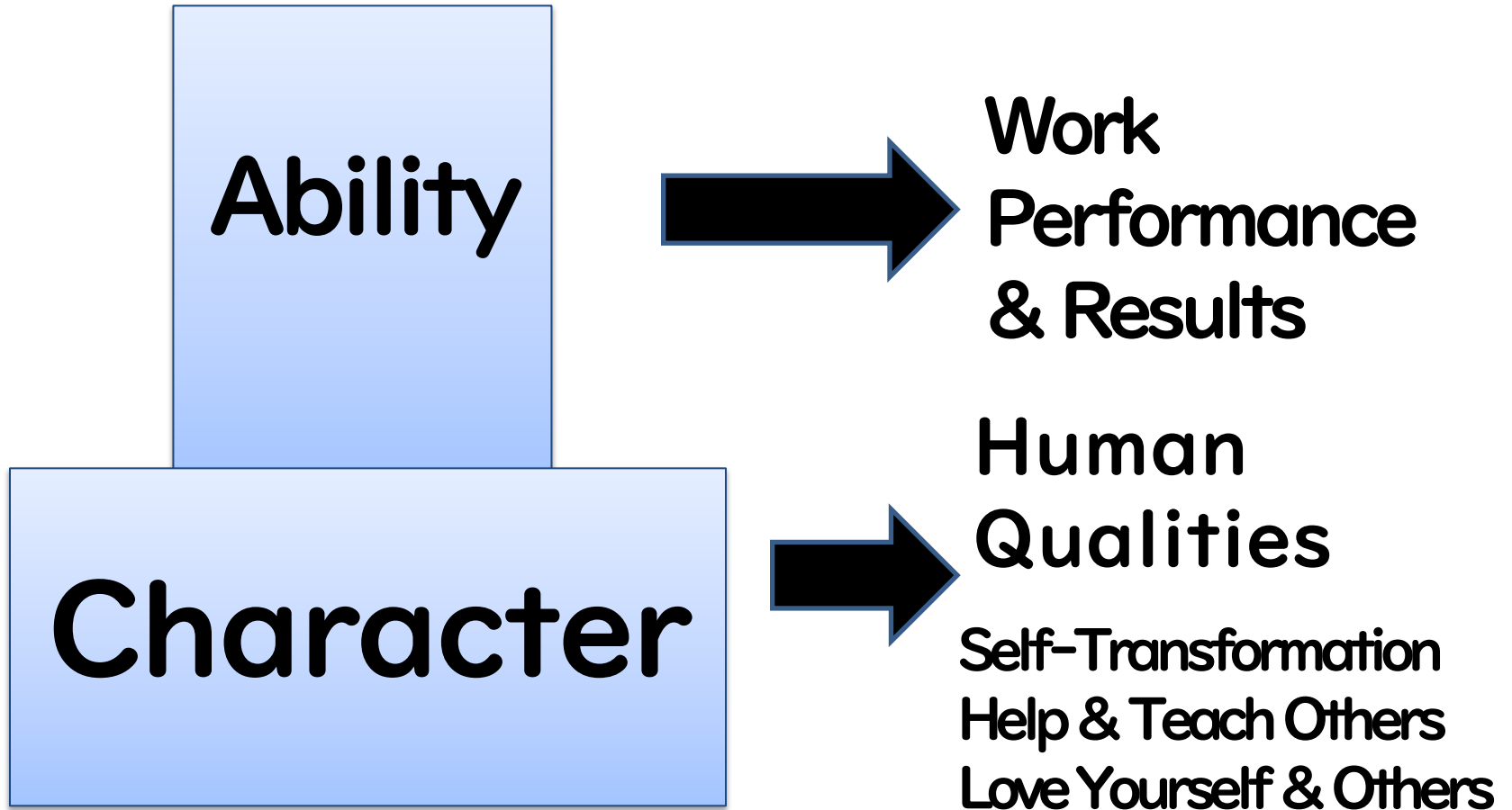
Harada Method SUPER SEMINER

**“Mental Training:
A Beginner’s Guide”**

Harada Education Institute, Inc.



Independence person



Financial

**Inde-
pendence**

Mental

Social

Aflac
Insurance Services

Y's
mart

東京海上日動

ヤマトグループ

JA共済

Janssen

AXA

Lilly

SUNTORY

YAMAHA
Júbilo



大阪ガス

SOMPO



Mercian

HITACHI
Inspire the Next

MUFG
三菱UFJ信託銀行

Kaneka

FAST RETAILING

おいしさと健康
Glico

Prudential

Deloitte.
デロイトトーマツ

HAPPO-EN
TOKYO

Takeda



ITOCHU

Plan·Do·See

野村
証券
NOMURA

ANA
ANA Business Solutions

Kanebo

SONY



N高等学校

MAZDA
神戸マツダ



Panasonic



DAIHATSU

BBT University



大阪府警察
Osaka Prefectural Police

食でつなぐ、人と笑顔を。
House

AFAA
International
Licensee

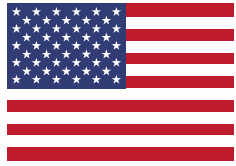
OLC

KODATO

WAKASA

UHA味覚糖

個別
指導 ベスト



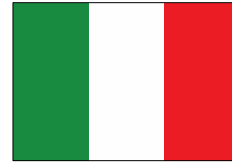
USA



Australia



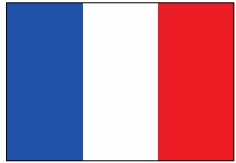
Germany



Italy



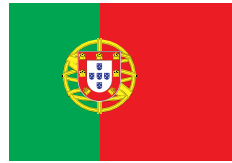
Spain



France



Poland



Portugal



Belgium



Luxembourg



Netherlan
ds



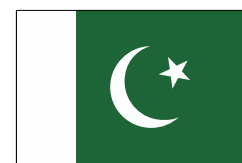
Russia



India



Egypt



Pakistan



Nepal



UAE



Israel



Botswana



Mexico



China



South
Korea



Mongolia



Cambodia

Also published in
Hong Kong &
Taiwan

**Business Breakthrough
University
Professor, Department of
Global Business
Management**

Business Breakthrough
University
Professor, Department of
Global Business
Management

大谷も実戦「研究所」メソッドで浦和メンタル強化

[2019年2月22日20時5分]

ツイート いいね! シェア B!



非公開練習後、チームメイトと談笑する浦和DF槇野



浦和レッズが、メンタル強靱（きょうじん）化に着手していた。開幕仙台戦に向け、非公開練習を終えた槇野が充実の表情で明かす。

「今季は、失点後に崩れる部分を改善していきたい。手堅さ、我慢強さが課題というメンタルトレーナーのデータがあるので」。そう指摘したのが「原田教育研究所」。エンゼルス大谷の大成を手助けしたメンタル向上のスペシャリスト集団だ。

代表の原田隆史氏（教育者）が、柴山健太郎氏との共著「一流の達成力」に書いた目標達成ツールが「オープンウインドウ64」。夢への道筋を明確にするもので、大谷は岩手・花巻東高1年時から実践し、3年時に高校生

出所：日刊Sports

GANGSTERS

● 山西利和 2大会連続 金メダル ●

男子2



22

1:10:07

Key takeaways

1. Write down your realizations
2. Participate actively
(Smile, Applause, Meetings)
3. 「Bridging」
If I were in that situation, I would...
The goal for today is OO.

Today's Agenda

1. What Does Learning Look Like Going Forward?
2. What is Harada-Style Mental Training?
3. What is Education?
4. How to Become Shohei Ohtani
5. How to Develop a Shohei Ohtani
6. About the Future

Updating Fixed Ideas

Today's Agenda

1. What Does Learning Look Like Going Forward?
2. What is Harada-Style Mental Training?
3. What is Education?
4. How to Become Shohei Ohtani
5. How to Develop a Shohei Ohtani
6. About the Future



Action & Results

The diagram features a black outline of an iceberg. The top portion, which is above a blue wavy line representing the water surface, is labeled 'Action & Results' in large black text. The submerged portion is labeled 'Thoughts & Emotions' in large red text. A black arrow on the left side points downwards from the water surface towards the submerged part of the iceberg.

**Thoughts &
Emotions**

Result



Action



Thoughts ⇔ Emotions

Self- Transformation

The Law of Crisis Management **(The Secret to Student Guidance)**

**Anticipate the worst-case scenarios,
prepare to the fullest,
and overcome with optimism.**

Anticipation & Preparation

50/50

Arrogance

**Work is:
Utilizing your own
strengths
to enrich yourself, others,
and society
both materially and
spiritually.**

Building the Mind

① Purifying the Mind

(Keeping the cup of your heart upward-facing, Three Principles of Growth)

② Putting the Mind to Use

(Envisioning the future, Setting purpose & goals)

③ Strengthening the Mind

(Continuing what you can do)

④ Organizing the Mind

(Anticipation & preparation, Reflection, Journaling)

⑤ Expanding the Mind

(A heart of gratitude, Saying "thank you", Stroking)

**Keeping the cup of
your heart upward-facing**



Three Principles of Growth

- **Keep time (Be punctual)**
- **Purify the space (Keep your environment clean)**
- **Correct courtesy (Show proper respect)**

Cleaning activities, volunteer activities

"Be cheerful"

Performance =
What you do × How you feel
Emotion

Keeping the cup of your heart upward-facing



**Proactive
Person**

**Positive Thinking
Plus Thinking**



**Victim
Mentality**

Negative Thinking

Building the Mind

① Purifying the Mind

(Keeping the cup of your heart upward-facing, Three Principles of Growth)

② Putting the Mind to Use

(Envisioning the future, Setting purpose & goals)

③ Strengthening the Mind

(Continuing what you can do)

④ Organizing the Mind

(Anticipation & preparation, Reflection, Journaling)

⑤ Expanding the Mind

(A heart of gratitude, Saying "thank you", Stroking)

Purpose & Goal of Nadeshiko Japan



**"To win the
World Cup"**

**Bring energy and
courage
to those affected by
the Great East Japan
Earthquake
and to all of Japan**



Tangible

**Help mother with
tuition exemption**

**Win the national
championship**

**Society
& Others**

Self

Show filial piety

**Build
confidence**

Intangible

Tangible

Help mother with
tuition exemption

Win the national
championship

Society
& Others

Self

Show filial piety

Build
confidence

Intangible

Building the Mind

① Purifying the Mind

(Keeping the cup of your heart upward-facing, Three Principles of Growth)

② Putting the Mind to Use

(Envisioning the future, Setting purpose & goals)

③ Strengthening the Mind

(Continuing what you can do)

④ Organizing the Mind

(Anticipation & preparation, Reflection, Journaling)

⑤ Expanding the Mind

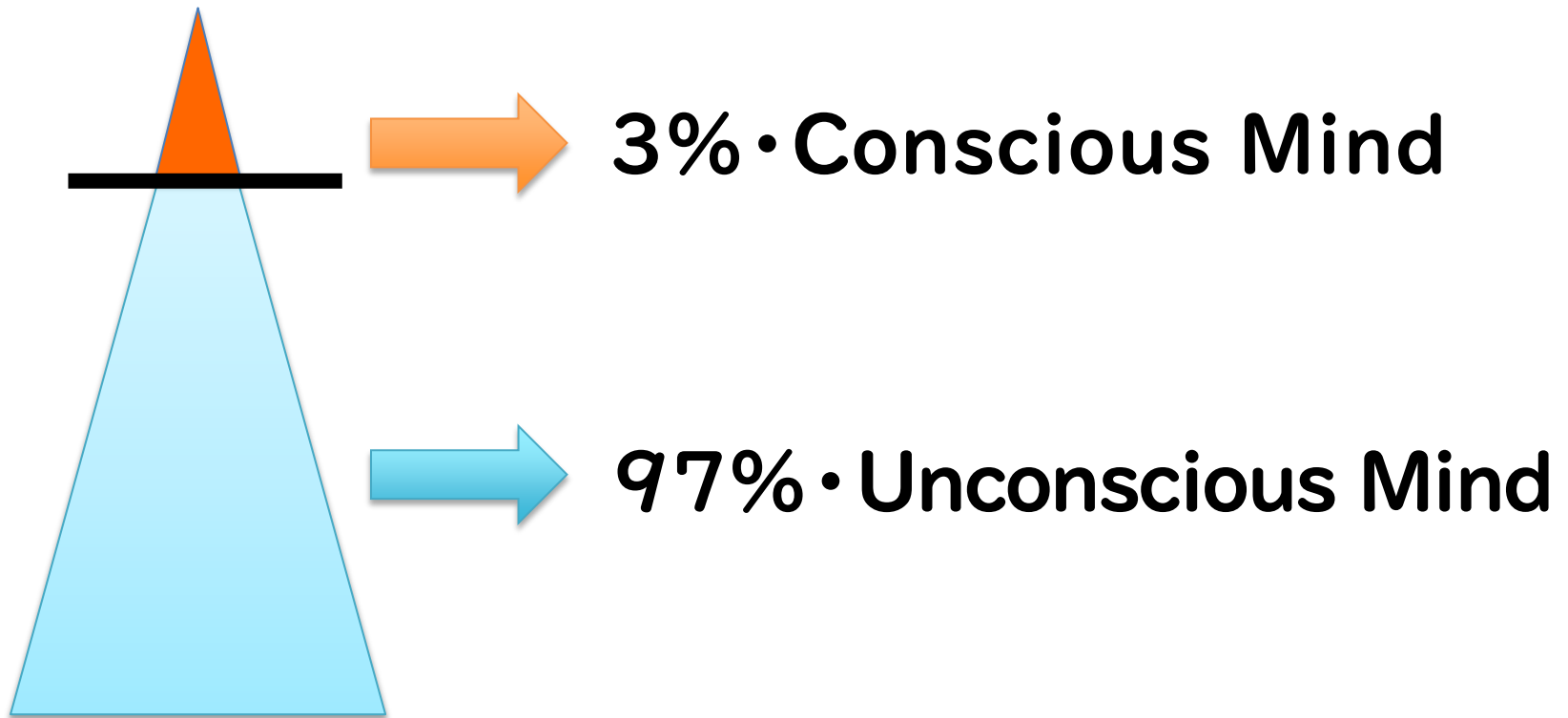
(A heart of gratitude, Saying "thank you", Stroking)

大谷翔平先生

体のケア	ケツキント モット	FSQ 90kg	レスポンス改善	体幹強化	軸を揺らす	角度を削る	上からボール をたたく	リストの 強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	レスポンス の安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	足で杯 組んだ	下肢の強化	体を動かす	バリエーション を削る	ボールを 前でリリース	回転を足で	可動域
出たところ 稼げる	喜愛 はない	頭は冷静 心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸を揺らす	下肢の強化	体重増加
ひたむきに 強い	メンタル	毎試合 流れた	メンタル	大リーグ 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
速さを 求めない	勝利への 執念	仲間を 思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナー キャッチボール	ピンチング を増やす
感性	愛の人間性	計画性	おしゃつ	丁寧	智恵を削る	カットボール を増やす	ゾーン完成	ライナー のキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を 大切に使う	運	審判への 態度	速く差の あつカーブ	変化球	審判への 対球
礼儀	規範の人間性	継続力	アス思考	ん推した 人間になる	本職心	ストレートと同じ フォームで投げ	好ライナー ボールに投 げるとコントロール	実行力を 伸ばす

Habit Formation

**Habits = Actions repeated
unconsciously**



Building the Mind

① Purifying the Mind

(Keeping the cup of your heart upward-facing, Three Principles of Growth)

② Putting the Mind to Use

(Envisioning the future, Setting purpose & goals)

③ Strengthening the Mind

(Continuing what you can do)

④ Organizing the Mind

(Anticipation & preparation, Reflection, Journaling)

⑤ Expanding the Mind

(A heart of gratitude, Saying "thank you", Stroking)

Middle School Student



Building the Mind

① Purifying the Mind

(Keeping the cup of your heart upward-facing, Three Principles of Growth)

② Putting the Mind to Use

(Envisioning the future, Setting purpose & goals)

③ Strengthening the Mind

(Continuing what you can do)

④ Organizing the Mind

(Anticipation & preparation, Reflection, Journaling)

⑤ Expanding the Mind

(A heart of gratitude, Saying "thank you", Stroking)

Social Constructivism

Various social phenomena are things that people construct in their minds through dialogue.

⇒ Words matter

Result



Action



Thoughts ⇔ Emotions

Today's Agenda

1. What Does Learning Look Like Going Forward?
2. What is Harada-Style Mental Training?
3. What is Education?
4. How to Become Shohei Ohtani
5. How to Develop a Shohei Ohtani
6. About the Future

"Philosophy" and "Tool"

Today's Agenda

1. What Does Learning Look Like Going Forward?
2. What is Harada-Style Mental Training?
3. What is Education?
4. How to Become Shohei Ohtani
5. How to Develop a Shohei Ohtani
6. About the Future

大谷翔平先生

体のケア	ケツキツト モット	FSQ 90kg	レスポンス改善	体幹強化	軸を揺らす	角度を削る	上からボール をたたく	リストの 強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	レスポンス の安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	足で杯 組んだ	下肢の強化	体を動かす	バリエーション を削る	ボールを 前でリリース	回転を足で	可動域
出たところ 稼げる	喜愛 はない	頭は冷静 心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸を揺らす	下肢の強化	体重増加
ひたむきに 強い	メンタル	毎試合 流れた	メンタル	大リーグ 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
速さを 求めない	勝利への 執念	仲間を 思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナー キャッチボール	ピンチング を増やす
感性	愛の人間性	計画性	おしゃつ	丁寧	智恵を削る	カットボール を増やす	ゾーン完成	ライナー のキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を 大切に使う	運	審判への 態度	速く差の あつカーブ	変化球	審判への 対応
礼儀	規範の人間性	継続力	アス思考	人権を 人間にする	本職心	ストレートと同じ フォームで投げる	好ライナー ボールに投 げるとコントロール	実行力を 伸ばす

1、Most Important Task Today?

2、Actions to Ensure Success
on Key Tasks?

3、What Went Well Today?

Confidence

(**Self-Efficacy** / Self-Esteem)

4、If I Could Redo Today?

Today's Agenda

1. What Does Learning Look Like Going Forward?
2. What is Harada-Style Mental Training?
3. What is Education?
4. How to Become Shohei Ohtani
5. How to Develop a Shohei Ohtani
6. About the Future

Unlearned



**Wishing you all
continued
success and
growth.**

**Harada Method
SUPER Seminar &
New Project Announcement**

Practical!
Harada Method
— Applicable Starting Today

No.1 Mental Training

Why is **Imagery** so important?



Masaki Kawasaki









When effort doesn't produce results,
the quantity of effort is insufficient, or
the method of effort is wrong.



Mind

Skill

Body

Life







For me,
what is the Harada Method?

How Effort Pays Off

原田メソッド 関連図

原田メソッドは、「生きる力」＝自己実現と社会性を同時に育むことのできる教育手法です。

下記のツールやアプローチを使用することで、教育を「見える化」し「セルフマネジメント」することができるようになります。



原田メソッド実践ツールに関する一覧表

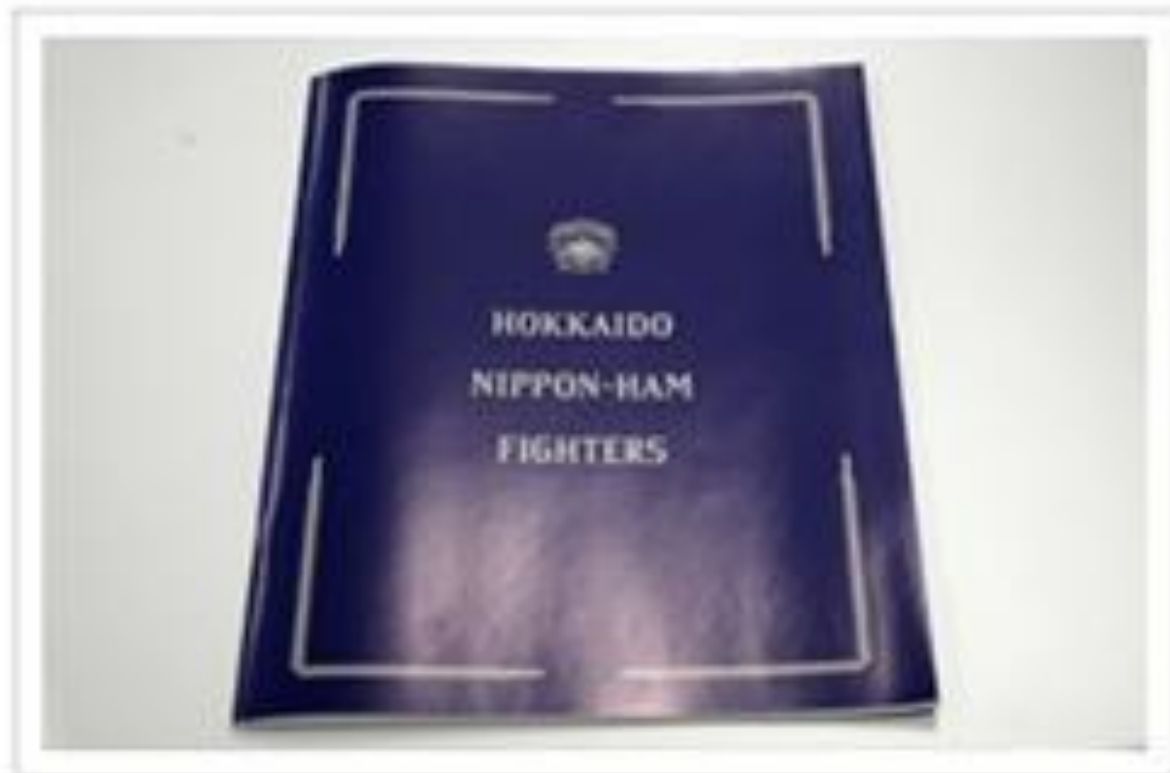
ツール名	自己実現	社会性	コミュニケーション	リーダーシップ	チームワーク	問題解決
原田メソッド実践ツール	●	●	●	●	●	●
原田メソッド実践シート	●	●	●	●	●	●
原田メソッド実践ツール	●	●	●	●	●	●



No.1 Tool

Daily Journal

What should I write?



北海道日本ハムの選手が使う日誌の表紙

月 日 () 今日の目標		確認	(気づき・感想・反省)
(今日必ずやる目標/具体的な行動目標)			
1:00	生活		心 良かった点
2:00	睡眠状態 良好・不良		
3:00	体重 kg		
4:00	朝食内容		課題
5:00	生活態度		
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00	昼食内容		技 良かった点
13:00			
14:00	体の状態 良好・不良		課題
15:00	練習内容		
16:00			
17:00			
18:00	夕食内容		体 良かった点
19:00			
20:00	夜間練習(必ず記入)		課題
21:00	補助食品		
22:00			
23:00	便秘 回(良・硬・軟)		
今日の評価 5・4・3・2・1 (明日への決意表明/プラスの言葉)			

野球日誌のフォーマット。選手を「教育」する取り組みが見て取れる。



1. (1) 學 2. (1) 學 3. (1) 學	1. (1) 學 2. (1) 學 3. (1) 學	1. (1) 學 2. (1) 學 3. (1) 學	1. (1) 學 2. (1) 學 3. (1) 學
<p>▲ 學生應具備之能力</p>	<p>▲ 學生應具備之能力</p>	<p>▲ 學生應具備之能力</p>	<p>▲ 學生應具備之能力</p>
<p>▲ 學生應具備之能力</p>	<p>▲ 學生應具備之能力</p>	<p>▲ 學生應具備之能力</p>	<p>▲ 學生應具備之能力</p>
<p>▲ 學生應具備之能力</p>	<p>▲ 學生應具備之能力</p>	<p>▲ 學生應具備之能力</p>	<p>▲ 學生應具備之能力</p>
<p>▲ 學生應具備之能力</p>	<p>▲ 學生應具備之能力</p>	<p>▲ 學生應具備之能力</p>	<p>▲ 學生應具備之能力</p>

When effort doesn't produce results,
the quantity of effort is insufficient, or
the method of effort is wrong.

Selection and Focus

Selection and Focus



**Win in Your Mind
Before You Go**

1. (1) 1. (1) 1. (1) 1. (1)	2. (1) 2. (1) 2. (1) 2. (1)	3. (1) 3. (1) 3. (1) 3. (1)	4. (1) 4. (1) 4. (1) 4. (1)
▶ 1. (1) 1. (1) 1. (1) 1. (1)	▶ 2. (1) 2. (1) 2. (1) 2. (1)	▶ 3. (1) 3. (1) 3. (1) 3. (1)	▶ 4. (1) 4. (1) 4. (1) 4. (1)
▶ 1. (1) 1. (1) 1. (1) 1. (1)	▶ 2. (1) 2. (1) 2. (1) 2. (1)	▶ 3. (1) 3. (1) 3. (1) 3. (1)	▶ 4. (1) 4. (1) 4. (1) 4. (1)
▶ 1. (1) 1. (1) 1. (1) 1. (1)	▶ 2. (1) 2. (1) 2. (1) 2. (1)	▶ 3. (1) 3. (1) 3. (1) 3. (1)	▶ 4. (1) 4. (1) 4. (1) 4. (1)
▶ 1. (1) 1. (1) 1. (1) 1. (1)	▶ 2. (1) 2. (1) 2. (1) 2. (1)	▶ 3. (1) 3. (1) 3. (1) 3. (1)	▶ 4. (1) 4. (1) 4. (1) 4. (1)

The smallest unit of
goal achievement is?

Every Day

**Practice as if a professional
coach is asking you the questions!**

**"All I do is think about it,
all year round."**

原田メソッド 関連図

原田メソッドは、「生きる力」＝自己実現と社会性を同時に育むことのできる教育手法です。

下記のツールやアプローチを使用することで、教育を「見える化」し「セルフマネジメント」することができるようになります。



原田メソッドの活用状況

活用状況	自己成長記録簿	自己成長記録簿の活用シート	自己成長記録簿の活用シート	自己成長記録簿の活用シート	自己成長記録簿の活用シート	自己成長記録簿の活用シート
活用中	●	●	●	●	●	●
活用済み	●	●	●	●	●	●
活用予定	●	●	●	●	●	●
活用不可	●	●	●	●	●	●



Goal Achievement is a Skill

**Anti-'Learning Without
Applying' Campaign
Now Underway!**

Organizing What You've Learned

**Harada Method
SUPER Seminar &
New Project Announcement**

World Premiere!
New Project Launching...

An insider said:

**"This goes beyond
the Harada Method itself...!"**

Harada Method Online Business

Because It's **Online —
That's Exactly Why**

Paper, Pen, and a "Barbell"

Publishing

Family Trip

Building Systems



**Even Knowing the Answer,
People Don't Act**

**An Online Course That Makes You
Want to Put It Into Practice**

To Places Beyond Reach...

開講！ 原田メソッドアカデミー

世界一級40年の経験・
原田メソッド・メンタルトレーニング実践20年のまよと希

- ✓ 40年を凝縮した「8つの特別授業」
- ✓ 新プロジェクト「10のこだわり」
- ✓ 目指したのは「過去最高」



原田メソッド アカデミー



教育一筋40年の経験・原田メソッド・メンタルトレーニング実践25年のまとめ
 =「8つの特別授業」

過去、原田メソッドの研究、セミナー、コーチング、コンサルティングで行ってきた何千、何百、
 何十といふ経験。ワークの由から、あなたに、最終的に、パフォーマンスを高めたいざやのよじ

※※※ここだけのお話です※※※

8つの授業を**すべて受講した者だけ**が閲覧できる「**ひみつの授業**」があるそうです。

隠れステージ（コンテンツ）の出現です。

それらの詳細が分かってしまうと・・・

楽しくありませんね。なので、差し支えない範囲で。

隠れステージ=ひみつの授業が、

あなたの学習と実践のモチベーションの一つになれば幸いです。

隠れステージ

隠れステージ

隠れステージ

#6つの特別付録



開講！ 原田メソッドアカデミー

世界一級40年の経験・
原田メソッド・メンタルトレーニング実践20年のまよと希

- ✓ 40年を凝縮した「8つの特別授業」
- ✓ 新プロジェクト「10のこだわり」
- ✓ 目指したのは「過去最高」



原田メソッド アカデミー

The Power and Possibility of Education

Greatest Masterpiece

A Message from Takafumi Harada