



新型コロナウイルスに挑戦する メンタル術

中学生編



こんな風を感じるのは、当たり前です…



けれど、こころもからだも健康でいるために!



今、どんな気持ちかな…



書いてみよう!
話してみよう!



■ いまみんなのできること

- ☑ 手洗い&うがい
- ☑ 「三密」をさける & STAY HOME
- ☑ ありがとうの気持ちを表現する

■ いま私にできること

- ☑ 規則正しい生活(食事・睡眠)
- ☑ 勉強・スポーツ・音楽などに取り組む
- ☑ テレビやスマホを見ない時間をつくる

アスリート オブ アスリート への道

目の前にある“いま”できることに挑戦してみよう!

🏆 いまできる自分への挑戦

自分のスポーツの専門家になる

※興味のあるものを選んで調べてみよう!

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> メンタル | <input type="checkbox"/> 身体の仕組み |
| <input type="checkbox"/> 栄養 | <input type="checkbox"/> トレーニング |
| <input type="checkbox"/> フォーム | <input type="checkbox"/> テクニク |
| <input type="checkbox"/> チーム力 | <input type="checkbox"/> 用具・器具 |
| | <input type="checkbox"/> リハビリ |
| | <input type="checkbox"/> 戦術 |
| | <input type="checkbox"/> ルール |

自分の持ち味を自分で磨く

ステップ 1. 自分の持ち味を探す

ステップ 2. 自分の持ち味を伸ばす
トレーニングを考える

ステップ 3. 自分のトレーニングを
1日1回やってみる

ステップ 4. 継続する!

フォームをもっと良くしたいね..



🏆 いまできる仲間との挑戦

オススメ情報をシェアし合う

- お家でできるトレーニングメニュー
- 憧れのチーム・選手の動画・本

仲間で目標を決めて達成する

- “いま” 学年・部・チームで取り組む目標を決める
- 確認し合いながら取り組んで、達成する

会えなくても連絡を取り合う

- お互いの話を聴く
- 次会えた時にしたいことを計画する

未来への一歩を
踏み出そう

