

部活動本格再開前に

いま**挑戦**できることを探そう

<p><input type="checkbox"/> 未来の自分をイメージ</p> 	<p><input type="checkbox"/> 自分の持ち味を見つける →強化する</p> 	<p><input type="checkbox"/> その部活に入った理由を思い出す</p> 
<p><input type="checkbox"/> 自分を分析する</p> 	<p><input type="checkbox"/> 正確な情報収集</p> 	<p><input type="checkbox"/> 信頼できる人に気持ちや悩みを伝える</p> 
<p><input type="checkbox"/> 達成可能な目標の再設定</p> 	<p><input type="checkbox"/> 目標達成にむけて計画づくり</p> 	<p><input type="checkbox"/> 継続できるルーティンづくり</p> 
<p><input type="checkbox"/> 新しいトレーニング法に取り組む</p> 	<p><input type="checkbox"/> 専門家になる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンタル ・栄養 ・体の仕組み ・戦術 ・リハビリ ・ルール ・道具 ・テクニック ・歴史 ・有名選手のスタイル 	<p><input type="checkbox"/> チームメイトと交流</p> 
<p><input type="checkbox"/> チーム目標を決める</p> 	<p><input type="checkbox"/> おすすめの情報を仲間にシェアする</p> 	<p><input type="checkbox"/> 新しい仲間づくり</p> 
<p><input type="checkbox"/> 後輩、小学生のお手本となる行動をする</p> 	<p><input type="checkbox"/> 学校、地域、社会に貢献できることを探す →実行</p> 	<p><input type="checkbox"/> 「ありがとう」を探す →伝える</p> <p>ありがとう</p> 

参考資料：「新型コロナウイルスに挑戦するメンタル術」 Association for Performance Psychology

