

令和2年11月17日(火)

メンタルトレーニング講習会

講師:前田 佳奈 氏
[LEAD ISHIKAWA]

1, 2年生の運動部の生徒を対象に、メンタルトレーニング講習会を行いました。参加した約100名の生徒は、熱心に話を聞いていました。目標達成に向けての具体的な目標の設定の仕方や「行動」を起こすことが最も大切であるなど、脳科学の面から大変興味深い話をさせていただきました。今回の講習会をきっかけに「行動」を起こし、目標達成に向けて、今後の練習やトレーニングに励んでいきます！

