

# メンタルトレーニング

今回はメンタルトレーニングの報告です。

## 【講師】

東海大学 穴戸 渉 氏

## 【内容】

1. 目標設定
2. リラクゼーション&エキサイティング
3. イメージトレーニング
4. 集中力（フォーカルポイントとルーティン）
5. プラス思考（ポジティブシンキング）
6. セルフトーク（独り言）
7. 心理的準備
8. コミュニケーション

全力じゃんけん

リラクゼーション

フォーカルポイント

サイキングアップ

一流選手に近づくために、メンタルトレーニングの必要性を学びました。今回ご講義頂いた内容を各選手が野球ノートに示し、メンタルリーダーを中心にチームで高め合っていきましょう。

