

東風高校硬式野球部だより

令和7年6月30日(第15部発行)

メンタルトレーニング実施！

5月下旬から株式会社FCEさんによるメンタルトレーニング(セルフコーチング)を実施。週に1回授業を行い、計7回行いました。主体性ある人間を目指し、自ら考え、行動できるスキルを身につけます。

自分で変えられるもの、変えられないものを明確に分けて、負の感情に惑わされない自分でコントロールできるメンタルを学びました。

夏の選手権茨城大会でもこのノウハウを活かして、一戦必勝でベストを尽くします！

硬式野球部一同

