

スポーツメンタリズム

【メンタルケア心理士レポート】

12月9日 ナイター練習時間

アミスタ小中交流会が実施されました。

コロナ禍の中、様々なイベントが中止しています。

毎年、行われていたバーベキュー、クリスマス会も今年は、中止、

ストレスは、蓄積されるいっぽうです。

でも、出来ること、ちょっともとでも、楽しいことを作って、

ストレスを低減させることが重要です。

通常は、小中別々での練習、

今回は、3チームに分けて、小学生はカッコいいプレーをする将来の姿を見て、

中学生は、下の子を思いやる優しさを一緒にチームでゲームすることで、

培われていきます。

もう1チーム、コーチチームも参加しての4チーム総当たりでの対戦、

なんと、大人気もなくコーチチームの優勝・・・

勿論、商品は、没収され、

子供たちには、みんなにお菓子セットが渡され、

保護者からもりんご、干し柿、お菓子の差し入れの協力で、

沢山のおみあげがありました。

まだまだ、厳しい状況の中、

少しでも、ストレスを改善する（ストレス反応）方法を

考えて取り組みましょう!!

END