

# 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12日 ナイター練習時間

アミスタU-15とアミスタOG交流会が実施されました。

19日土曜日、そうか公園多目的グラウンドで、

浦和西高校さん、叡明高校さんをお招きしてのトレーニングマッチ、

ゲームモデルの調整とメンタル調整、

日頃、小さめのピッチでゲームをしているため、

フルピッチでの調整が出来ませんでした。

OGが11人も来てくれたので、実践形式で、

プレーの原則等、良い取り組みが出来ていると思います。

全体の構成、ゲームの運び方、対人の対処、良かったです。

OGも久々にきてくれて、今回は、クリスマス会を中止しましたが、

みんなの楽しい、笑い声がほっとさせられました、

みんないろいろなものを背おっているようですが、

「アミスタに戻りたい・・・」

そんな一言に、それぞれが頑張っていることがうかがわれます。

(遠慮なく、いつでも近況を知らせに、遊びに、来てください。)

みんなは、この一週間、体調を整えることと、試合に向う、

こころの準備、戦えるメンタルを上げていきましょう!!

END