

テニスボール積めた！ メンタル強化法を伝授

紀南川谷潤太さんが講演

紀南PTA連合会(野地本隆会長)は10日、熊野市久生屋町の熊野市防災公園屋根付き練習場でメンタル強化法を伝授した。

講師の川谷さんは、プロ野球選手など様々な競技のアスリートに対するメンタル指導や、教育団体の講演、企業研修など幅広く活動するメンタルトレーナー。昨年に続いての来場者。



【講演する川谷さん】 【あいさつする高垣副会長】



【集中力アップの方法を学ぶ来場者】

で、昨年は「できるイメージの大切さ」や、「心の合わせ方による力の結集」などを指導。今回は「集中力の高め方」東大・甲子園・日本一へ導いたメンタル強化法をテーマに講演した。

開会にあたり同連合会の高垣裕人副会長があいさつ。川谷さんはまず、簡単なゲームを通じて集中力が高まることによる身体的な効果を示し「集中力が上がると▽反応が早くなる▽練習や勉強効率が良い▽足が速くなる(持久力も)▽ジャンプ力が上がる▽いつも以上の力がでる▽など、様々な力が発揮できる」と説明した。



【集中を高めてテニスボール積みに挑戦】

「集中力が上がると▽反応が早くなる▽練習や勉強効率が良い▽足が速くなる(持久力も)▽ジャンプ力が上がる▽いつも以上の力がでる▽など、様々な力が発揮できる」と説明した。続けて集中力アップの方法として▽ターゲット指差し▽

イエイ(ハイタッチ)▽一点凝視法▽カード集中法▽ボール積み法▽2人ボール回し法▽リズム法を指導。それぞれに「すぐに集中でき」「心が落ち着く」「気持ち切り替わり」「いつも調子がいい」などの効果も合わせて紹介され、参加者が熱心に取り組んでいた。このうち「ボール積み法」では、参加者が2つのテニスボールを縦に積み重ね、高さを最大限に高めながらバランスをとって積み、わずかな時間で成功させて川谷さんを驚かせた子どももいた。

川谷さんはその後「整理整頓や掃除も、心を込めて点に集中し、きっちりやると、達成感や満足感も大きい」と話した。三重県を代表する作家たちによる「第8回三重の作家たち展2022」が10日(土)から18日(日)まで、津市の三重県総合文化センター三重大ホールで開かれる。熊野市から川端春鳥(書)、福田雅臣さん(同)が出席。御浜町出身の宇城翔子さんの日本画も展示される。



【三重の作家たち展を周知するポスター】

ることが大切。チームスポーツであれば、みんなの道具を揃えるには心を込めて揃え、きれいに並ぶし、集中力が高まると、力が高まり、つばな

新谷さんら4人も出展

作家展18日まで津の総文で開催

組むことで、成果は全然大きく出てくる。大切なことは、とにかく続けることです。と呼び掛け、来場者に感銘を与えていた。

示される。

入場料は一般300円、学生無料。展示時間は午前10時から午後5時。最終日は午後3時まで。新谷さんらは「お近くにお越しのさいはぜひ、お立ち寄りください」と呼びかけている。

仕事の出張で久しぶりに東京を訪れたという熊野市のAさんは電車での移動中、ジャケットの下に「原宿」など地名が入ったTシャツを着た外国人を見かけた。修学旅行で俺も買ったなあ」と懐かしんでいたところ、若者グループのひとりが話しかけてきた。その内容は「原宿」など地名が入ったTシャツを着るの恥ずかしいなどといったものだったという。Aさんは「その子どもたちが思いっきりNEW YORK(ニューヨーク)と書いて、少しく面白くない」と話した。

一生懸命の園児に感動

発表会で成長した姿

熊野市有馬町、有馬幼稚園(山田量大園長)の第64回発表会が11日(日)に開かれ、園児たちが日頃の練習成果を披露した。練習を重ねると成長した姿に、保護者たちも感動していた。

新型コロナウイルス対策のため入り口では手指消毒や検温を徹底。赤、桃、白組の順番に発表会を行い、保護者らの来場も分散させて実施した。

まず赤組から発表を行い、お遊戯やリズム遊び、英語など、園児たちが一生懸命に練習した姿に、保護者たちは感動していた。

赤組「ムーンライト伝説」の発表も園児たちが一生懸命に練習した姿に、保護者たちは感動していた。

赤組「ムーンライト伝説」の発表も園児たちが一生懸命に練習した姿に、保護者たちは感動していた。

赤組「ムーンライト伝説」の発表も園児たちが一生懸命に練習した姿に、保護者たちは感動していた。

赤組「ムーンライト伝説」の発表も園児たちが一生懸命に練習した姿に、保護者たちは感動していた。

赤組「ムーンライト伝説」の発表も園児たちが一生懸命に練習した姿に、保護者たちは感動していた。

家族葬 あすか ラプラーージュ
24時間電話対応 ☎0120-05-3456
三重県南牟婁郡御浜町阿田和 6326-1
御浜町

ヨシクマ新聞LINE
「生きる」を創る。
Aflac アフラック

おしゃれの季節
冬物入荷
ニット・ワイドパンツ・ベスト etc
おしゃれ小物 プレゼントに