

実施日:2018年1月20日(土)

会場:栃木県立宇都宮工業高等学校テニスコート

実施内容:

1. メンタルトレーニング 講師:

アスリートとしてメンタルの強さは試合を左右する大きき要素となっております。栃木県テニス協会としては以前から面らるトレーニングを取り入れておりますが、この女性アスリート育成では、アスリートひとりひとりに分析をしそれぞれの個性に合わせたトレーニングを行いたいと考え実施しました。今回集まったアスリートたちの中には初めて体験するアスリートもいて、貴重な体験になりました。

2. マッチ練習会

メンタルトレーニングの後はマッチ練習会を行いました。普段では対戦しない相手とも試合が行えたのは新鮮だったと思います。マッチ練習終了後に、メンタルトレーニングにおいて行ったそれぞれの心理分析を個別に説明しましたので、今後の活動に役立てていただきたいと思います。



