

●優勝目指して

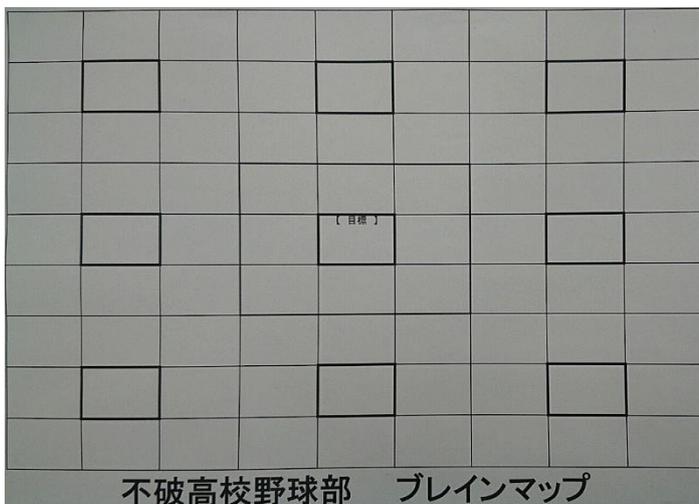
2月20日(火)



弓道部は全国大会出場という大きな目標を掲げて日々練習に励んでいます。弓道部は過去に全国大会出場経験のある部ですが、ここ数年は満足いく結果を残すことが出来ませんでした。そこで昨年より「不破高校弓道部復活」を目指して練習に励んできました。今年度は久しぶりに団体で県大会に出場することが出来ました。しかし、本番になると思うように射ることが出来ず、悔しい思いをする場面も多くありました。現在弓道部の課題はメンタル面です。自分と向き合い弱さを認め、それを克服できるように頑張っていきます。

●夏の大会に向けて

2月14日(水)



不破高校野球部 ブ레인マップ
ブレインマップの写真



ブレインマップに取り組む部員

硬式野球部は先週からメンタルトレーニングの一環としてブレインマップを行っています。

ブレインマップというのは写真のような紙の中心に自分たちの最終目標を書き、その周囲の空欄に目標達成のために何が必要かを具体的な内容にして書くものです。このトレーニングを行うことで、これから夏に向けて自分たちが何をしていくかを明確にすることができます。

トレーニング初日は8つの空欄を埋めるのに約2時間半もかかりました…(笑)。しかし、日にちを重ねるごとに空欄を埋める時間は短く、そしてより具体的に自分たちの取り組みを見つけられるようになってきました。少しずつではありますが、部員たちの成長を見ることができました！

『心・技・体』の3つを鍛えることで目標達成は実現されます。『心』を育てるブレインマップを完成させ、部の目標達成にまた一步近づくことを期待しています。頑張れ！硬式野球部！！