



クニヒロ卓球
本間新聞



VOL.48
~10月号~

皆さん! 10月に入りました~。暑い季節が終ったと思ったら、急に。

♪大感謝セール開催♪

★ 10月26日(月)~

10月31日(土)★

先行予約期間 10月13日(火)
10月20日(火)
先行予約期間内にご注文して頂くと、特典がございませぬ。

卓球用品プレゼント 大抽選会

期間中は、試打もできます! プラスチックボール対応のラケットセラーを実際に打って選んでみませぬ。

涼しくなってきましたね! 風形もはやまっているみたいですので、お気を付け下さい。10月12日(月)は、祝日の為お休みとなりますので、お間違いのない様、お気を付け下さい! さあ、今月も元氣一杯、頑張っていませぬ。

★ルーティーン★

ルーティーンとは....? 決められた一連の動き! 決められた一連の動作! ルーティーンを行う最大の要因は...? メンタル面の安定というものが最大の要因です! 決められた動きを毎回行うことで、精神を安定させ、集中力を最大に高め、いつも通りのプレーを行うことができる様にする。

最近では、ラグビーの五郎丸選手の、押んでいる様な、独特なポーズ! が和題となっていますし、野球のイチロー選手は、バッターボックスに入り、静止するまで、約17種類のルーティーンを行なっている様です。この一連の動き元々は、無意識に行っている事が多いです! 皆さんは、なにか、この様な精神を安定させる為に行っている行動、ありますか? 今まで無意識に行っていた行動を、意識的に考え、行動に繋がらしたら、効果が飛躍的にアップするかもしれませんよ! さあ! 皆さんも、無意識を探してみませぬ。

私達のルーティーンは、Kuni卓スタッフブログに、公開中です! 是非ご覧になっみて下さい。

今月号では、ルーティーンとメンタルの繋がりを、詳しく書いてみました。是非参考にしてくださいね!

