

当院のインソール（靴の中に敷く足裏に接する部分の敷物のこと）は他の足底板と違い、細かい小さな歩きの癖も改善し、足から健康な体を作ります！

## 今週の花言葉

アンスリウム

煩惱

アナスタシア

真実

スターチス

上品



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆目標達成をみちびく「強いメンタル」を手に入れる

土屋 裕睦 氏 大阪体育大学教授

本番で実力を最大限発揮するために、スポーツ選手も行っているメンタルを鍛える3段階のトレーニング。今回はステップ3です。

ーステップ3ー メンタルリハーサル

■どんな状況でも動じずイメージした通りに行動出来るよう、メンタルを一定！！

イメージトレーニングができれば、次は総仕上げ。どんな状況でも同じ動作ができるようにする「メンタルリハーサル」を行いましょ。ラグビー選手で話題になった「ルーティン」もその一つ。行動を一定にすることでメンタルを一定にするというものです。

■ルーティンを取り入れる！

例えば「本番前に同じ音楽を聞く」や「内言（セルフトーク）」もおすすめ。何かアクシデントが起きたら、「しまった！」「どうしよう」と言う代わりに「絶対できる！」という癖をつけたり、本番前に「いける！」とつぶやく、と決めておくと、ネガティブな気持ちにならずに、いつもの自分でいられます。3つのステップ 1. リラクゼーション、2. イメージトレーニング、3. メンタルリハーサルを丁寧に積み上げて日頃から訓練することが大切だそうです。

★院長よりメッセージ

日頃からメンタル強化をして、「強いメンタル」、つまり **どんな時でも自分らしく** えられる「しなやかな心」を手に入れたいですね♪日頃からの訓練が大切ですね♪