



甲府工業高校卓球部通信

目標：長崎インターハイ ベスト16

【今回の言葉】 【不安なことはすべて紙に書き出してみる】

引用文献『物語思考』

(著) けんすう

解 説	<p>1つ目におすすめしたいのは、「ジャーナリング」という方法です。毎日、できれば朝などに自分が思っていることをそのまま書いてみる、というものです。だいたいA4で3ページ。15分くらいが目安でしょうか。頭の中にある情報や考えをそのまま外に出す、というのは実はみんなあまりやっていません。そして一度書いてしまうと、頭の中で思考がぐるぐる回らないです。今考えていることとかが客観視できてしまいます。</p> <p>ノートに書くことの大切さは私も実感しています。</p>
-----	--

6 県交流 小瀬・緑ヶ丘体育館 2月17日 (土) ・18日 (日)



今後の予定	野口杯	3月3日 (日)
	東京選手権 (ジュニアの部) 東京体育館	3月9日 (土)

編集後記	<p>6県交流に今回は本校生徒6名が参加しました。他県の選手と対戦する貴重な機会になりました。6県の総当たりの対戦になるので内容も充実し、反省点も多くあり今後に繋がることができました。このような機会を山梨県卓球協会が計画、準備、主催して頂くことに感謝申し上げます。</p>
------	--