

マジック通信



表皮 パネル8枚 → 18枚
 素材によりボールの飛行を安定させ、かつクッション性もUP!
 汗がっついててもボールを滑りにくくする加工により、激競技中のボールの滑りを抑制する。

① トラウマスライ!

いよいよ今週から学年末テストが始まります。長時間の勉強などで疲れがたまっていますか?

- ★トラウマスライとはおこることで
- ストレスの蓄積
 - 睡眠不足 (体調不良)
 - 便秘
 - モチベーションの低下

バストなパフォーマンスをするには自分に合ったやり方で、心身を十分に休めることが欠かせません!

11<ツカトラウマス法を紹介しす!

② 新デザイン「ミカサ」
 2019年4月10日から、ボールメーカー「ミカサ」(MIKASA)社のバレーボールが新デザインへ変更されました。
 新デザインには、たことでの変化や特徴を紹介しす!

😊

+++++
 + 元気がないところには月着ちはない +
 + ~星野 仙一~ +
 + ちょっとだけ元氣長ることを、 +
 + 毎日続けてみよう ~高橋 尚子~ +
 + Everything is practice. ~ALL +
 + オバテは練習のなかにはある +

① 瞑想 (マインドフルネス) をする

- ② ゆっくり入浴する
 ・血行促進
 ・11℃の流水が良い
 ③ 起床が睡眠をとる
 ・1日 100%の時間経過
 ・眠るまでのルーティン作り
 ④ アロマを使う
 ・ラベンダー「鎮静作用」
 ・サントール「緊張を緩和」
 ・柑橘系「元気が出る」



- ⑤ 好きな音楽を聴く
 ・カモミール、ヒノキ「ストレスを緩和」
 ⑥ あたためかい飲食物を食欠む