



この前部活の練習試合がありました。最後のセットのデュースのタイミングでミスをしてしまいました。その直後にいいプレーはあったのですが、そのゲームを落としてしまいました。そのミスは、緊張で筋肉が硬くなったことが原因だと思います。筋肉が恐縮をすぐ和らげられる方法がありますか？

自分は別の部活なんですけど、あなたの好きなものを考えたり、好きな歌を頭の中で流してみたりと、リラックスできるようにしたら良いと思います！頑張ってください。



まずはそうならないようにウォーミングアップをちゃんとする事です。笑ったりしてもいいんじゃないかとおもいます。^_^

