

緊張しない方法



絶対に緊張しない方法を教えてください。

私の場合は、緊張ってどうしたって絶対するから、想定内!的あ発想で、緊張し始めても「まあ、当たり前だよ～ 緊張はしちゃうよね～」って感じて逆に受け流しちゃって、緊張を軽くしてました 笑
参考になれば良いのですが^^
緊張するのは、真剣に取り組んでいる証拠ですよ!



教頭 田中

私は息を吐き切って吸う、吐き切って吸うを繰り返してます。
あと、心の中で好きな歌を歌うとか!

