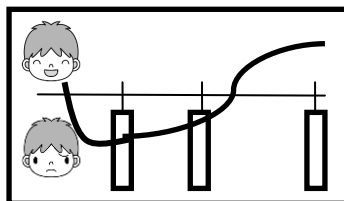


## (2) メンタル面のチェック

① <sup>きもち</sup>気持ちを <sup>きよくせん</sup>曲線 <sup>か</sup>で描いてみましょう。

きにゅうれい  
記入例



日本  
に  
来  
た  
頃

サ  
ポ  
ー  
ト  
開  
始

サ  
ポ  
ー  
ト  
終  
了

② うまくできたことを <sup>いっしょ</sup>一緒に <sup>かくにん</sup>確認しましょう。