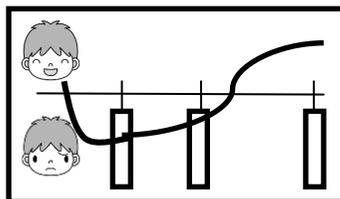


(2) メンタル面のチェック

① ^{きもち}気持ちを ^{きよくせん}曲線 ^か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 ^{いっしょ}一緒に ^{かくにん}確認しましょう。