

展示風景

スポーツの秋 アスリートから学ぶ

日々戦い続けるアスリートたちから、モチベーションを維持するコツやメンタルトレーニングを学んでみませんか？

元気や勇気が欲しい時、スポーツは苦手だけどスポーツが好きなお人におすすめの本を集めました。



おすすめ本はこれだ！！

- 今年、ホークスBクラスの責任を取り辞任した工藤監督の本
- 今年、二刀流で大活躍の大谷翔平選手の本
- 来年の北京オリンピックで三連覇を狙う羽生弓弦選手の本

