

実力を発揮するための メンタルトレーニング講習会

こんな方におススメです

- ☆毎日一生懸命練習しているのに、なかなか本番で力が発揮できない。
- ☆練習の成果を発揮したいのに、大きな大会になればなるほど緊張してしまう。
- ☆今よりも楽しい練習、質の高い練習がしたい。

初めての方でも気軽に参加できる講習会になっていますので、この機会にメンタルトレーニングに触れて、学んでみましょう♪



メンタルトレーニングとは

競技スポーツの訓練の中で、意志・意欲・決断力などの精神力を強化するトレーニングです。

個人またはチームの実力を本番で発揮するためには、心技体のバランスが重要であると言われています。しかし、日頃から意図的に「心」を強化・コントロールしている選手はどのくらい存在するのでしょうか？本講習会では「心」を強化・コントロールするメンタルトレーニング術を2日間にわたって実習形式で学びます。ぜひこの機会にメンタルトレーニングに触れて、日々の練習や日常生活に役立てましょう。

テーマ 心を強くしやる気を高める

講師 東海大学体育学部 教授
高妻 容一氏

日時 令和元年 12月8日(日)
午前9時～午後6時
※昼休みは12時から1時間程度

会場 帯広の森体育館
(帯広市南町南7線56番地7)

参加料 中学生・高校生 500円
一般 1,000円
(大学生以上)
※参加料に保険料が含まれます。

対象 中学生以上・親子・指導者・保護者等
興味のある方

定員 180名(先着順)

持ち物 動きやすい服装・筆記用具・上履き・昼食

プロフィール

1955年宮崎県生まれ。東海大学体育学部教授。中京大学大学院体育学研究科修士課程修了後、フロリダ州立大学へ留学。そこで学んだ最新のスポーツ心理学を日本に持ち帰り、スポーツのメンタルトレーニングの専門家としてその名を知られるようになり、現在はメンタルトレーニングの普及や後進の育成も行っている。
著書「基礎から学ぶ！メンタルトレーニング」(ベースボール・マガジン社)、「社会人の実践！メンタルトレーニング・スポーツ心理学に学ぶ」(恒文社)など。



☆指導歴・・・琴奨菊(相撲)他

お申し込み方法

★事前申込みが必要です★

ホームページ・窓口・FAX・はがき・電話いずれかでの申込みをお願いします。

ホームページからのお申し込みの場合

帯広市文化スポーツ振興財団の最新情報より講習会名を選び入力してください。

FAX・はがきでのお申し込みの場合

はがきの裏に「メンタルトレーニング講習会」と記入し「住所」「氏名(フリガナ)」「電話番号」「生年月日」「受講歴」を記入してお申込みください。

窓口でのお申し込みの場合

申込み用紙に必要事項を記入しお申込みください。

受付期間:令和元年9月20日(金)～令和元年11月19日(火)
詳細につきましては、後日ご連絡いたします。

お申込み・連絡先



一般財団法人 帯広市文化スポーツ振興財団
〒080-0856 帯広市南町南7線56番地7 帯広の森体育館 メンタルトレーニング係
TEL 0155-48-8912 FAX 0155-48-6261

ここから発信できる
一般財団法人 帯広市文化スポーツ振興財団
Oshima City Foundation for the promotion of sports and culture
夢がある

お申し込みは裏面をご参照ください