

特定非営利活動法人 芦屋市体育協会 主催

平成21年度競技力向上研修会

|| スポーツにおける『メンタルトレーニング』 ||

スポーツにおいて、自分の目標を達成する(成功する)選手は、ほとんどが向上心を持ち練習だけでなく何事にも前向きかつ積極的で、技術力向上を目指してひたむきな努力をしています。選手の素質や才能を見るとき、メンタル面にも素質や才能があります。しかもそれは持って生まれたものではなく、本人の考え方や環境などから影響を受け、同時に「メンタル面」を強化することで開花するものでもあります。

スポーツ選手が本来持っている考え方(やる気)を生かしながらメンタル面を強化することは、目標達成への大きな助力のひとつだと思います。

是非この機会に、この研修を受講していただき、ご自身の、また指導されている青少年の競技力向上にお役立てくだされば幸いです。

以下の開催要領をご覧の上、お申し込みをお待ちしております。

- (主 催) 特定非営利活動法人 芦屋市体育協会
(日 時) 平成22年3月20日(土)
午後1:00~5:10 (受付午後12:30から)
(会 場) 芦屋市立体育館・青少年センター 大会議室及び競技場
(講 師) 高妻 容一 氏(こうづま・よういち)
(定 員) 100名(中学生以上) ※先着順
(受講料) 500円(当日受付にて) ※高校生以下無料
(申込み) 下欄に必要事項をご記入の上、FAXでお申し込みください。
(問合せ) 特定非営利活動法人 芦屋市体育協会 TEL 0797-38-3989
(持ち物) 運動できるスタイルで上靴を持参してください。

<講師プロフィール>

高妻 容一(こうづま・よういち) 1955年生まれ 宮崎県出身
東海大学体育学部教授

メンタルトレーニングの普及活動を行うかたわら、国際メンタルトレーニング学会理事やJリーグアカデミーアドバイザースタッフなども務めています。現在もプロ、アマを問わず、様々な協議のアスリートのメンタルサポートを行っています。著書に『今すぐ使えるメンタルトレーニング(選手用/コーチ用)』『基本から学ぶ!メンタルトレーニング』(共に小社館)ほか訳書、DVDなど多数。サッカークリニックにも連載中。

----- 切取線 -----

特定非営利活動法人 芦屋市体育協会 宛 FAX 0797-38-3989

| 平成21年度競技力向上研修会申込書 | | |
|-------------------|--|--------------------------|
| 氏 名 | | 団体等で申し込む場合 左記を代表とする 名 |
| 所属団体 | | |
| T E L | | |

※ご提供頂いた個人情報は厳重に管理し、本事業の事務処理以外には使用いたしません。