

心を鍛える

こんなこと 思ったことありませんか？

- * 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**…
- * コーチとして、選手の気持ちをコントロールして **ベストコンディションにしたい**…
- * **集中した練習ができる** チーム作り、**団結力のある** チーム作りをしたい…

こんな方には、**メンタルトレーニング** がオススメ！



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**

現在は、スポーツ現場だけではなく社員教育などにも活かすことが出来ると注目されています。

昨年は**実技やテスト・テキストを用いた記入式トレーニング**と盛りだくさんな内容でした。学生、教員、一般会社員、医師、保育士など、様々な業種の方が参加し、「一流選手のメンタルトレーニング活用法がわかった！」「これからの指導のバリエーションが増えた！」「とにかく楽しんで受講できた！」という声をいただきました。

▶ 講習会の様子



今回の講習は導入編「メンタルトレーニングとは？」から、初級編までとなり様々なトレーニング方法を紹介していきます。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♪

第3回 メンタルトレーニング講習会 ご案内

12/ **20** 土 ・ **21** 日

20日：10時00分～17時
21日：9時30分～17時
(何れも昼休憩12時～13時)

会場 めむろ一ど 2階多目的ホール

住所：北海道河西郡芽室町本通1丁目19
電話：0155-61-2828

受講料 中学生 1,500円
高校生・一般 2,000円
(大学生以上)

問合せ 本講習会 事務局 担当：式見(しきみ)
(株式会社真和エンタープライズ内)
電話：0155-20-1333
mail：hokkaido@kyouseinokai.org

★ 申込方法は裏面をご参照ください。

講師

高妻 容一 氏
(コウヅマ ヨウイチ)

1955年生、宮崎県出身
東海大学 体育学部教授

《指導歴》

- ▶ 福原愛(卓球)
- ▶ 高平慎士(陸上競技)
- ▶ 村上幸史(陸上競技)
- ▶ 大儀見優季(なでしこ JAPAN) など

その他、多数の学校やスポーツ団体、
個人へ指導を行っています。



第3回 メンタルトレーニング講習会 申込方法

1. 本講習会申込専用 URL (<http://www.kyouseinokai.org/mentalform.html>)
もしくは申込専用 QR コードより申込ページで必要事項を記入の上、送信します。
 2. 送信後に受付メールが自動配信されます。
 3. 後日、事務局より講習料等の合計金額と振込先をメールにて通知します。
 4. メールに記載されている金額を振込先へ入金していただきます。
 5. 入金確認が出来ましたら、事務局から確認のメールが届き、申込完了。
- 上記以外の申込方法は、問合せ先にご相談ください。



申込専用 QR コード

申込期限 (最終入金確認) **12月3日 (水)**

《講習会 会場地図》

- 住所：河西郡芽室町本通 1 丁目 1 9
- 電話：0155-61-2828



《斡旋宿泊先 概要》

- 【A】 帯広の森 研修センター**
(帯広市南町南 7 線 56 番地 7 / ☎0155-48-8048)
- 料金 (1泊2食付)
大人 4,300 円 高校生 3,900 円 小中学生 3,500 円
- 【B】 アルムメモロ**
(河西郡芽室町東 9 条 9 丁目 1-14 / ☎0155-61-4711)
- 料金 (1泊2食付)
一人 4,805 円～4,960 円
(お部屋のタイプによって価格が変わります)

* 予約可能人数に限りがございますので、
お早めにご相談ください。

昼食会・懇親会のご案内

昼食会のご案内

高妻先生を囲んでの気軽な昼食会です。
お弁当だけで参加できますので、
是非皆様でご参加ください♪

12月20日・21日 昼食時

同会場 2階 会議室

1回 500円

講習会申込時に同時に申込
※お支払いは講習会料金と合わせて振込

当日はお弁当・お茶をご用意
致します。

懇親会のご案内

高妻先生や参加者の方々とゆっくり話せる
懇親会です。普段聞けない裏話やなかなか
聞きにくい質問もできます！

12月20日 19時30分～

会場 帯広付近の飲食店

会費 4,000円

講習会申込時に同時に申込
※お支払いは講習会料金と合わせて振込

当日 19時15分より現地にて
受付開始します。

申込方法

備考