

「メンタルトレーニング入門」実施要項

1 趣旨

教職員及び地域のスポーツ関係者等が、選手のやる気を引き出し、選手の実力が最大限に発揮できるようメンタルトレーニングの理論と実践法について研修し、体育・スポーツ指導者としての資質の向上を図る。

2 期日

令和5年11月23日(木)

3 講師

メンタルトレーナー 加藤 史子 氏(米国NLP協会認定トレーナー)

4 会場

長野県総合教育センター 生涯学習推進センター研修室(1階)

〒399-0711 塩尻市大字片丘字南唐沢 6342-4

5 日程及び内容

9	10	11	12	13	14	15	16
受付 9:20 ~9:40	開講式 9:45 ~9:55	講義・演習Ⅰ 10:00~12:00	昼食 12:00 ~13:00		講義・演習Ⅱ 13:00~16:00		閉講式 16:00 ~16:10

- (1) 講義・演習Ⅰ「試合で緊張しても実力を発揮できるメンタルトレーニング」 研修室
(2) 講義・演習Ⅱ「モチベーションをアップし練習の効果を上げるメンタルトレーニング」 研修室

6 持ち物等

筆記用具、飲み物、昼食(当日販売はありません)

7 その他

- (1) 総合教育センターのマイクロバスはご利用できません。自家用車等でお越しく下さい。なお、会場までのアクセスは、総合教育センターのホームページ等でご確認ください。
(2) 総合教育センターの駐車場をご利用ください。
(3) 記録保存、広報のために所員による写真撮影をしますのでご了承ください。
(4) 講義や演習中は、録音や撮影はしないでください。
(5) 貴重品の管理は各自でお願いします。
(6) 当日の欠席などの急な連絡は、**体育センター(taiikucenter@gmail.com)**までメールでお願いします。
「総合教育センター」への連絡はご遠慮ください。

(問合せ先)

長野県体育センター

〒399-0711 塩尻市大字片丘字南唐沢 6342-4

Tel 0263-51-5400 Fax 0263-51-5401

担当 矢口・清水