

高妻容一先生の

メンタルトレーニングメソッド

総集編

正しいメンタルトレーニング方法を学んで最強の貴方になろう

練習は一生懸命頑張っているけど
なかなか結果が出ない...

生徒のモチベーション維持にどう
アプローチしたらいいかわからない...

その悩み、メンタルトレーニングで解決できるかも!?
今回は両日「総集編」だからビギナーでも
一から学べるチャンスです!!

高妻先生の8つの心理的スキル

- 目標設定
- 心理テストでの自己分析
- ゾーン
- プラス思考の強化
- リラクセーション・サイキングアップ
- イメージトレーニング
- セルフトーク・コミュニケーション
- 試合に対する心理的準備

※変更となる場合があります

◆2020年9月7日(月曜日) 申込み〆日 8月30日

▷時間：17:30～20:30 (受付17:00～)

▷会場：SYDホール

◆2020年9月29日(火曜日) 申込み〆日 9月22日

▷時間：17:30～20:30 (受付17:00～)

▷会場：立川商工会議所 11階 第6会議室

●各回募集定員：30名 (定員となり次第募集は終了となります)

※前後左右の座席間隔を十分に取るなど、感染予防に対応した座席配置を行います。

【参加をご検討されている方へ】

本ワークショップは、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底しております。

- ・体調不良の場合や当日会場で実施する検温の結果などにより、ご参加をお断りさせていただくことがあります。
- ・必ずマスク(各自でご用意ください。)を着用のうえ、ご参加ください。
- ・こまめな手洗い、会場に設置するアルコール等による手指消毒を実施してください。
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、中止等、急遽予定が変更となる場合があります。
- ・その他感染症対策にご協力いただけない場合は、参加をご遠慮いただく場合があります。

お問合せ

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 競技力向上事業担当

TEL:03-5413-6923 FAX:03-5413-6926 HP: <https://www.tef.or.jp/sports-science/>



◇講師プロフィール◇

高妻 容一 氏

(こうづま よういち)

東海大学 体育学部 教授
スポーツメンタルトレーニング上級指導士

対象

監督、コーチ、
トレーナー等の指導者、
また指導者を目指している方
等

東京都 競技力向上 テクニカルサポート事業
令和2年度 【第1・2回】実践型ワークショップ 申込書

- * 申込方法

①WEBの場合：以下のURL又はQRコードの申込フォームからお申込みください。
URL：https://www.tef.or.jp/sports-science/workshop.jsp
②ファクシミリの場合：以下に必要事項を記入の上、お申込みください。
- * 受講可否

お申込みいただいた順に、下記連絡先にお知らせいたします。
- * 御注意

申込締切日の段階で最少催行人数に達しない場合、中止等予定が変更となる場合がございます。
あらかじめご了承ください。
- 

令和2年度 実践型ワークショップ ※下記「個人情報の取扱いについて」に同意の上、申し込いたします。

<u>参加する回に○を付けてください</u>		第1回 SYDホール 8/30	
		第2回 立川商工会議所 9/22	
競技種目等	競技種目名		
	※あてはまるところに○をつけてください。 監督（コーチ） ・ 部活動顧問 ・ 指導者 ・ 指導者を指す方 選手 ・ 保護者 ・ トレーナー ・ その他（ ）		
フリガナ		性別	男性 女性 無回答
氏 名			
年 代	10歳代 ・ 20歳代 ・ 30歳代 ・ 40歳代 ・ 50歳代 ・ 60歳代以上		
住 所	〒		
連 絡 先	電話番号		
	ファクシミリ番号		
	メールアドレス	PC・携帯	
所 属 先 (クラブ・学校等)			
身体的に配慮が必要な方は その内容を御記入ください			

個人情報の取扱いについて
(1)御記入いただきました個人情報は、受講結果の通知、受付、緊急時連絡先及び講習会の御案内等競技力向上事業実施のために、運営に必要な範囲で利用させていただきます。
(2)お預かりした個人情報は、本事業を共同で行う東京都と共同利用することがございます。また、当事業団と東京都との間では協定を結び、情報管理についての取り交わしを行っております。
(3)当事業団は、お預かりした個人情報を、(1)に定める利用目的の範囲内で業務委託先に委託することがあります。
(4)個人情報を提供していただくことは任意ですが、御提供いただけない場合は(1)の目的が遂行できない場合があります。
(5)当事業団が保有している個人情報の開示、訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には、対応いたします。開示・訂正等の手続方法及び受付窓口等については当事業団ホームページを御覧いただくか、下記相談窓口までお問い合わせください。
<公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 お客様窓口>
〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4 TEL：03-6380-4955 FAX：03-6380-4877 メールでのお問い合わせ privacy@tef.or.jp
<個人情報保護管理者> 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長

9月7日
会場



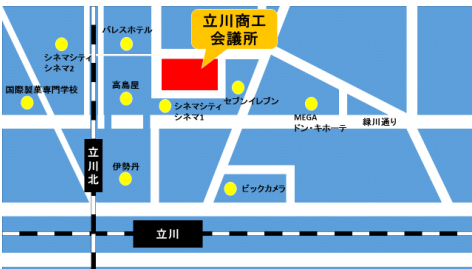
・JR山手線・総武線

「代々木駅」西口（バリアフリー）から
徒歩約5分

・JR総武線

「千駄ヶ谷駅」（バリアフリー）から
徒歩約9分

9月29日
会場



・多摩都市モノレール

「立川北駅」（バリアフリー）から
徒歩約4分

・JR中央線

「立川駅」北口（バリアフリー）から
徒歩約5分

・都営地下鉄大江戸線

「代々木駅」A2出口（エレベーターあり）から
徒歩約6分

・東京メトロ副都心線

「北参道駅」出口1（エレベーターあり）から
徒歩約3分

実践型ワークショップに参加される皆様へのお願い (新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、遵守いただきたいこと)

実践型ワークショップに参加される方は、以下の感染症防止対策について遵守いただきますようお願いいたします。

遵守にご協力いただけない場合には、他の参加者の安全を確保する等の観点から、参加をお断りすることがございます。あらかじめ、ご了承の上、ご参加いただきますようお願いいたします。

◇下記の事項に該当する場合は、参加を見合わせてください。

- 体調が良くない場合
(例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)
- 同居のご家族や身近な知人に感染症陽性者や感染が疑われる方がいる場合
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

※当日の体調について別添「体調管理チェックシート」にご記入の上、必ずご提出ください。

◇当日のお願い

- マスクを必ず着用の上、ご参加いただきますようお願いいたします。
- 来場（受付）時に主催者スタッフによる検温をさせていただきます。
- 他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保してください。
- 水分補給等を行う際は、周囲の人とできるだけ距離を取って対面を避け、会話は控えめにしてください。
- 持参したタオル、筆記用具、飲み物等の共用はしないでください。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を心掛けてください。
- 実践型ワークショップ前、中、後に大きな声での会話、発言等をしないでください。
- 各自、ゴミはお持ち帰りください。
- 感染防止のために、主催者の指示に従ってください。

◇終了後のお願い

- 終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに下記まで連絡をお願いいたします。

連絡先：(公財) 東京都スポーツ文化事業団 競技力向上事業担当
(TEL) 03-5413-6923

体調管理チェックシート

開催内容：2020年9月29日（火）第2回実践型ワークショップ

以下の項目をご確認いただき、間違いがない場合は□にチェック(✓)してください。
また、本日の体温をご記入いただき、最後にご署名くださいますようお願いいたします。

【1】ご本人確認

①ボールペンで御記入ください

☒ 以下の記載事項（個人情報）に相違ありません。

氏名	東京 花子 フリガナ（ トウキョウ ハナコ ）	年齢	40
住所	東京都新宿区西新宿2-8-1		
電話番号	自宅：03-1234-5678 携帯：080-9999-1111		

【2】本日の体調について

☒ 体温は平熱で、体調に異常はありません。

※本日の体温を記入してください。

36 . 2 度

【3】今日から前2週間における以下の事項の有無について

②参加日当日に、
各自検温を行ってってください☒ 以下の全ての項目に該当する事項はありません。

- ア 平熱を超える発熱があった。
イ 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状があった。
ウ だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）があった。
エ 嗅覚や味覚の異常があった。
オ 体が重く感じる、疲れやすい等があった。
カ 新型コロナウイルス感染症とされた方との濃厚接触があった。
キ 同居のご家族や身近な知人に感染された方や感染が疑われる方がいた。
ク 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触があった。

上記の内容に相違ありません。

また、「実践型ワークショップに参加される皆様へのお願い（新型コロナウイルス感染症拡大防止のために遵守いただきたいこと）」について厳守し、下記個人情報の取扱いについて同意します。

令和 2年 9月 29日

③参加日の日付及び氏名を記入ください

ご署名

東京 花子

個人情報の取扱いについて

- (1) 御記入いただきました個人情報は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するために必要な範囲で利用させていただきます。
(2) 当事業団は、御記入いただきました個人情報を、本人の同意があるとき、法令等に定めがあるとき等を除き、第三者に提供することはありません。
(3) 個人情報をご提供いただくことは任意ですが、ご提供いただけない場合は(1)の目的が遂行できない場合があります。
(4) 当事業団が保有している個人情報の開示、訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には、対応いたします。開示・訂正等の手続き方法及び受付窓口等については当事業団ホームページを御覧いただくか、下記相談窓口までお問合せください。

<公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 お客さま相談窓口>

〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4 TEL：03-6380-4955 FAX：03-6380-4877 メールでのお問合せ privacy@tef.or.jp

<個人情報保護管理者> 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長

体調管理チェックシート

開催内容：2020年9月 29日（火）第2回実践型ワークショップ

以下の項目をご確認いただき、間違いがない場合は□にチェック(✓)してください。
また、本日の体温をご記入いただき、最後にご署名くださいますようお願いいたします。

【1】ご本人確認

□ 以下の記載事項（個人情報）に相違ありません。

氏名	フリガナ（ ）	年齢	
住所			
電話番号	自宅： 携帯：		

【2】本日の体調について

□ 体温は平熱で、体調に異常はありません。

※本日の体温を記入してください。

度

【3】今日から前2週間における以下の事項の有無について

□ 以下の全ての項目に該当する事項はありません。

- ア 平熱を超える発熱があった。
- イ 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状があった。
- ウ だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）があった。
- エ 嗅覚や味覚の異常があった。
- オ 体が重く感じる、疲れやすい等があった。
- カ 新型コロナウイルス感染症とされた方との濃厚接触があった。
- キ 同居のご家族や身近な知人に感染された方や感染が疑われる方がいた。
- ク 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触があった。

上記の内容に相違ありません。

また、「実践型ワークショップに参加される皆様へのお願い（新型コロナウイルス感染症拡大防止のために遵守いただきたいこと）」について厳守し、下記個人情報の取扱いについて同意します。

令和 年 月 日

ご署名

個人情報の取扱いについて

- (1) 御記入いただきました個人情報は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するために必要な範囲で利用させていただきます。
- (2) 当事業団は、御記入いただきました個人情報を、本人の同意があるとき、法令等に定めがあるとき等を除き、第三者に提供することはありません。
- (3) 個人情報をご提供いただくことは任意ですが、ご提供いただけない場合は(1)の目的が遂行できない場合があります。
- (4) 当事業団が保有している個人情報の開示、訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には、対応いたします。開示・訂正等の手続き方法及び受付窓口等については当事業団ホームページを御覧いただくか、下記相談窓口までお問合せください。

<公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 お客さま相談窓口>

〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4 TEL：03-6380-4955 FAX：03-6380-4877 メールでのお問合せ privacy@tef.or.jp

<個人情報保護管理者> 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長