

武蔵野商工会議所にて開催!

# 「ゾーン」とは

高妻容一氏に学ぶ  
「理想的な心理状態(ゾーン)」の作り方


受講  
無料

「ゾーン」が選手のパフォーマンスを  
最大限に発揮させる

昨年度に実施した「高妻容一氏に学ぶ集中力を高めるトレーニング方法」に続く、メンタルトレーニングの**第3弾!**

今回は「ゾーン」をテーマに東海大学の高妻先生からお話を伺います。

試合前になると極度に緊張してしまったり、ここ一番で本来の力を発揮できない等で悩んでいる指導者・選手の方、また心・技・体のうち、心の強化に理論的に取り組もうとしている方、普段の練習や生活の中で実践できる「理想的な心理状態(ゾーン)」の作り方について学び、現状を打破しましょう。

Andrius Petrucenia 



## プロフィール

高妻容一(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

1955年5月生まれ。福岡大学体育学部体育学科卒業後、中京大学大学院修士課程体育学研究科を修了し、米国フロリダ州立大学博士課程運動学習・スポーツ心理学専攻に留学。帰国後、近畿大学教養部を経て、現在は東海大学体育学部勤務。

国際応用スポーツ心理学会、日本スポーツ心理学会など多数の学会に所属し、Sport Psychology Council(世界各国のスポーツ心理学の代表者の組織)委員、メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会代表・事務局で活躍する傍ら、現場での指導者としても多くのチームや団体のメンタル面強化のアドバイザー等を務めている。

## <日時>

平成28年11月16日(水)

17:00-21:00(受付16:30から)

(※前半は講義、後半は実技中心に行います。)

## <会場>

武蔵野商工会議所(ゼロワンホール)  
JR中央線吉祥寺駅下車  
京王井の頭線吉祥寺駅下車 北口 徒歩5分

## 問い合わせ

(公財)東京都スポーツ文化事業団  
競技力向上事業担当 電話番号 03-5413-6923

## 対象

(公財)東京都体育協会の地区加盟団体に所属する指導者・職員の方をはじめとする地域のスポーツ関係者【定員50名】

## 申込

ファクシミリまたは電子メールで受付いたします。裏面の申込書に必要事項をご記入の上お申し込みください。(電子メールの場合は同様の事項を記入して送信してください。)※定員になり次第、受付を終了させていただきます。なお受講の可否は、申し込み連絡先に通知いたします。当日は実技があります。どのような服装でも受講可能ですが、床に座ることもあり多少汚れる可能性があります。必要に応じて、衣類等を準備してください。なお、更衣室等は会場にはありません。

ファクシミリ番号 03-5413-6926  
電子メールアドレス tokyo-sss@tef.or.jp

ホームページ  
URL

<http://www.tef.or.jp/sports-science/>