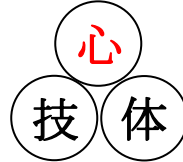


# 東京アスリート認定選手向け メンタルトレーニングセミナー

ご案内

競技パフォーマンスにおいて重要な



プレッシャーを克服。  
実力発揮。  
集中力・自信を高めたい。

本セミナーを受講して、普段の練習や生活の中でできるメンタルトレーニング法を学びましょう！！

## セミナー日程表

	月日	テーマ	会場
第1回	7/4(火)	【基礎講習】心理テストでの自己分析. メンタルトレーニングとは？	東京体育館 第1会議室
第2回	7/26(水)	【テーマ①】目標設定	TKP市ヶ谷カンファレンスセンター 7階ルーム7B
第3回	9/20(水)	【テーマ②】目標設定	四谷地域センター 12階 多目的ホール
第4回	9/26(火)	【テーマ③】リラクゼーション・サイキングアップ	四谷地域センター 12階 多目的ホール
第5回	10/25(水)	【テーマ④】ゾーン	四谷地域センター 12階 多目的ホール
第6回	11/7(火)	【テーマ⑤】イメージトレーニング	東京体育館 第1会議室
第7回	11/28(火)	【テーマ⑥】集中力のトレーニング	東京体育館 第2会議室
第8回	12/5(火)	【テーマ⑦】プラス思考の強化・セルフトーク・コミュニケーション	東京体育館 第2会議室
第9回	2/19(月)	【テーマ⑧】試合に対する心理的準備・チームワーク	東京体育館 第2会議室
第10回	3/5(月)	【まとめ】心理テスト(2回目)、フィードバック	東京体育館 第1会議室

対象者

平成 29 年度東京アスリート認定選手等（定員 60 名程度）

※このセミナーは 10 回受講することで効果を発揮するプログラムです。

※パートナーワークなどの実技を行います。

※運動できる服装と体育館履きをご持参ください。

受講料

無料

時間

各回 18 : 00 ~ 20 : 30

※テーマや内容により、変更となる場合があります。

◇主な講師プロフィール

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



問い合わせ

東京都オリンピック・パラリンピック準備局スポーツ推進部

事業推進課東京アスリート認定制度担当

TEL:03-5320-7715 FAX:03-5388-1337 MAIL:S9000148@section.metro.tokyo.jp

※別紙の参加申込書によりお申し込みください。

応募状況により受講できない場合があります。受講決定者には別途お知らせします。

主催 東京都 / (公財) 東京都スポーツ文化事業団  
後援 新宿区



# 各会場アクセス

※原則セミナー会場には公共交通機関にてお越しください。  
お車でお越しの際は事前にお問い合わせください。

## 〈東京体育館〉



### 〈東京体育館〉

〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷 1-17-1

☆JR 総武線「千駄ヶ谷駅」徒歩 5 分

☆都営大江戸線「国立競技場駅」

A4 出口から 徒歩 4 分

## 〈四谷地域センター〉

### 〈四谷地域センター〉

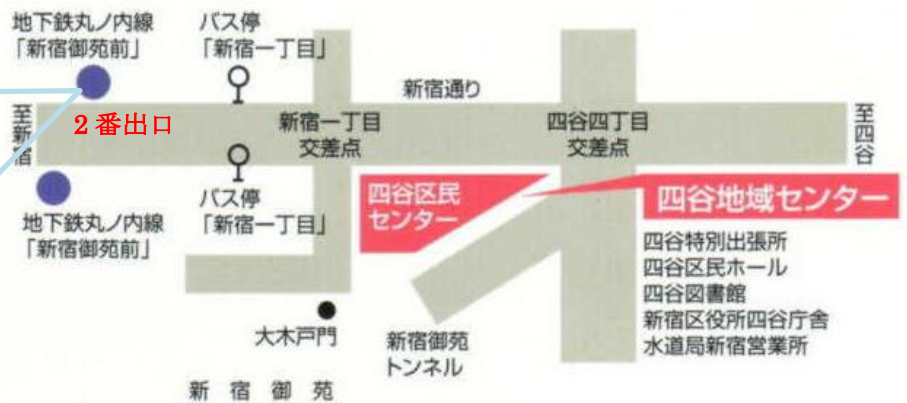
〒160-0014

東京都新宿区内藤町 87 番地

四谷区民センター11 階

☆地下鉄丸ノ内線 新宿御苑前駅

2 番出口から徒歩 5 分



## 〈TKP 市ヶ谷カンファレンスセンター〉



### 〈TKP 市ヶ谷カンファレンスセンター〉

〒162-0844

東京都新宿区市谷八幡町 8 番地

TKP 市ヶ谷ビル

☆JR 「市ヶ谷駅」4 番出口から徒歩 1 分