

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

目標に向け、何をすればいいか明確にしたい
 大事な場面で力を出したい
 集中力・自信を高めたい
 もっとうまくなりたい・夢をかなえたい



心 の強化をしてみませんか？

今まで数多くのトップアスリートが実践し成功した、
勝利に導くメンタルトレーニングを学びませんか。

セミナー日程表

	月日	テーマ	会場
第1回	7/4 (水)	【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？	文京シビックセンター 会議室 1+2
第2回	7/19 (木)	【テーマ①】目標設定	文京区シビックセンター スカイホール
第3回	9/19 (水)	【テーマ②】目標設定	
第4回	9/27 (木)	【テーマ③】リラクゼーション・サイキングアップ	
第5回	10/24 (水)	【テーマ④】ゾーン	文京シビックセンター 会議室 1+2
第6回	11/29 (木)	【テーマ⑤】イメージトレーニング	
第7回	12/5 (水)	【テーマ⑥】集中力のトレーニング	
第8回	12/13 (木)	【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	
第9回	2/20 (水)	【テーマ⑧】試合に対する心理的準備・チームワーク	
第10回	3/7 (木)	【まとめ】心理テスト（2回目）、フィードバック	文京シビックセンター スカイホール



◇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

対象者

平成 30 年度東京アスリート認定選手等（定員 90 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
 プログラムとなっています。

※パートナーワークなどの実技を行います。

※運動できる（動ける）服装でお越しください。

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。

会場アクセス

※セミナー会場には公共交通機関にてお越しください。

〈文京シビックセンター〉

〒112-0003 東京都文京区春日 1 - 16 - 21

★東京メトロ後楽園駅

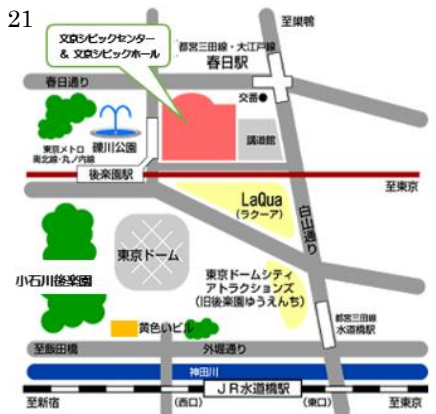
丸ノ内線（4a・5 番出口）徒歩 1 分

南北線（5 番出口）徒歩 1 分

★都営地下鉄春日駅三田線・大江戸線

（文京シビックセンター連絡口）徒歩 1 分

★JR 総武線水道橋駅（東口）徒歩 9 分



問い合わせ

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 MAIL : tokyo - sss@tef.or.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。

