

スポーツで重要なメンタルを鍛えるトレーニング法とは....?

スポーツメンタル トレーニング

参加無料

講習会 in 弘前

メンタルトレーニングの第一人者
高妻容一教授を講師としてお招きします！

平成28年 **10月29日(土)**

時間 10:00～17:00 (12:30～13:30 お昼休憩)
※お昼休憩は、ロビーまたは大和室をご利用ください。

会場 岩木文化センター あそべる

参加対象 500名(中学生以上の選手・指導者(保護者))
参加無料

講師 東海大学体育学部 高妻容一 教授

要申込 申込締切 **10月20日(木)**

※申込方法は裏面をご覧ください

前回のメンタルトレーニングが好評だったので、

1日かけ昨年の復習。そこからレベルアップを行い、
メンタルトレーニングの重要性に気づいてもらい、どの
スポーツ、どの年代でも繋がる。

日本でのメンタルトレーニングの第一人者 高妻容一先
生に、お話をお伺いできるのはなかなかないチャンス。
是非、このチャンスを逃さずに、メンタルを鍛えてくだ
さい。 主催 弘前アレックス

こうづま よういち
高妻 容一



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、Sports
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強化のアドバイザー
等を務めている。

<お問い合わせ>

HIROSAKI 市民球団プロジェクト www.hirosaki-areds.com

TEL 090-6258-2983 (担当:久保) E-mail r.kubo@sirius.ocn.ne.jp

スポーツメンタルトレーニング講習会 in 弘前 お申し込み書

★下記の内容にご記入いただき、FAX またはメール (r.kubo@sirius.ocn.ne.jp) にてお申し込みください★

学校名(チーム名)

スポーツ種目

住所

TEL - - / FAX - -

	氏 名	学年(年齢)	当てはまる方へ○を付けてください
1			選 手 ・ 指 導 者
2			選 手 ・ 指 導 者
3			選 手 ・ 指 導 者
4			選 手 ・ 指 導 者
5			選 手 ・ 指 導 者
6			選 手 ・ 指 導 者
7			選 手 ・ 指 導 者
8			選 手 ・ 指 導 者
9			選 手 ・ 指 導 者
10			選 手 ・ 指 導 者
11			選 手 ・ 指 導 者
12			選 手 ・ 指 導 者
13			選 手 ・ 指 導 者
14			選 手 ・ 指 導 者
15			選 手 ・ 指 導 者
16			選 手 ・ 指 導 者
17			選 手 ・ 指 導 者
18			選 手 ・ 指 導 者
19			選 手 ・ 指 導 者
20			選 手 ・ 指 導 者

※枠が足りない場合はこの用紙をコピーまたは、白い紙に記入して一緒に FAX してください。

参加する選手 _____ 名・指導者 _____ 名

申込締切 10月20日(木) FAX 0172-36-5355