

過去もしくは前日開催の本講習会参加者 限定

メンタルトレーニング・中級編

～競技特性を踏まえて～

メンタルトレーニングの基本的な知識はある。

けれども、種目特性に合った“より一歩踏み込んだ内容”はないだろうか？
そう思っているリピーター限定の講習会を今回開催します。

テーマは、競技特性。

野球のように、「間」の多いスポーツもあれば、バスケットボールやサッカーのようなゴール型の種目では「流れ」の中でのメンタルのコントロールが求められます。「セルフコントロールのための考え方」、「自信をもってプレーする方法」を中心にご紹介。書き込み用紙やディスカッションの中でメンタルトレーニングへの理解を深めます。

過去の講習会

前日開催の本講習会参加者 限定

定員 50名程度

参加無料

期日 平成29年5月14日(日)

時間 10:00～16:00

場所 山口県セミナーパーク 102研修室

〆切 5月10日(水)



講師

東海大学体育学部 教授

高妻 容一 氏

【お申込み・お問合せ】

公益財団法人山口県体育協会

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター

〒753-8501 山口市滝町1-1 山口県政資料館2階

TEL : 083-933-4697 FAX : 083-933-4699

URL : <http://www.yamaguchi-ikagaku.jp>