

第1回スポーツメンタルトレーニング講習会について

「メンタルトレーニングとは」

メンタルトレーニングは、今や世界各国のオリンピック選手やプロスポーツ選手が盛んに取り入れているスポーツ心理学のスキルである。あらゆる分野のスポーツ選手が、試合場面や試験で最高の能力を発揮できるように心理学的にもトレーニングを行い、やる気などの精神力を高め、自分で自分をコントロールできるようにすることを目的としている。

現代社会はいろいろな意味で種々のストレスを過大に受ける恐れがある。ストレスを回避するにはメンタル面に柔軟性を持つことが重要である。これらトレーニングは高校生活を乗り切るために役立つだけでなく、将来社会人になった場合にも役立つものとする。

期 日：平成21年10月9日(金) 16:00～18:00

場 所：石川県立高浜・志賀高等学校 第1体育館

講 師：日本スポーツ心理学会
スポーツメンタルトレーニング指導者
勝木 豊成 氏

内 容：講義・実技
「調身・調息・調心 真のリラックスとは～」

対象者：一般者・中高生

受講費用：なし

※希望者は直接、ご来場下さい。お待ちしております。

事務局 石川県立高浜・志賀高等学校内 木森 勇二 Tel0767-32-1166 Fax0767-32-9077
