

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

～勝つためのメンタルスキルを習得して最強の自分になろう!!～

「メンタルトレーニングは、
知って、活用して、試行錯誤して、身につけていくトレーニング。

考え方や行動のトレーニングなんです。

習慣化・自動化するためには時間が絶対に必要です。

**手に人と書いて飲み込めばできるような、
そんな魔法はありません。」**

(公財)東京都スポーツ文化事業団WEBマガジン 一部抜粋



◇講師プロフィール◇

高妻 容一 (こうづま よういち)氏
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

高妻容一氏の

8つのメソッド

- 🌸 目標設定
- 🌸 心理テストでの自己分析
- 🌸 ゾーン
- 🌸 プラス思考の強化
- 🌸 リラクゼーション・サイキングアップ
- 🌸 イメージトレーニング
- 🌸 セルフトーク・コミュニケーション
- 🌸 試合に対する心理的準備

対象:東京アスリート認定選手等

◆2020年12月17日(木曜日)

- ▷会場:四谷地域センター 12階「多目的ホール」
- ▷時間:18時00分~20時30分(受付17時30分~)
- ▷内容:8つのメソッド総復習!
- ▷定員:15名

◆2021年1月10日(日曜日)

- ▷会場:四谷地域センター 12階「多目的ホール」
- ▷時間:10時30分~17時30分(受付10時00分~)
- ▷内容:8つのメソッドを実践形式で学ぶ!
- ▷定員:15名

◆2021年1月13日(水曜日)

- ▷会場:立川商工会議所 11階「第6会議室」
- ▷時間:18時00分~20時30分(受付17時30分~)
- ▷内容:8つのメソッド総復習!
- ▷定員:20名

【参加をご検討されている方へ】

本セミナーは、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底しております。

- ・体調不良の場合や当日会場で実施する検温の結果などにより、ご参加をお断りさせていただくことがあります。
- ・必ずマスク(各自でご用意ください。)を着用のうえ、ご参加ください。
- ・こまめな手洗い、会場に設置するアルコール等による手指消毒を実施してください。
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、中止等、急遽予定が変更となる場合があります。
- ・その他感染症対策にご協力いただけない場合は、参加をご遠慮いただく場合があります。

参加無料



お問合せ

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 HP: <https://www.tef.or.jp/sports-science/>

東京都 競技力向上 大学連携事業（心理的サポート） 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 申込書

* 申込方法 ①WEBの場合：以下のURL又はQRコードの申込フォームからお申込みください。

- 第1回：https://www.tef.or.jp/sports-science/school_info.jsp?id=348642
- 第2回：https://www.tef.or.jp/sports-science/school_info.jsp?id=348887
- 第3回：https://www.tef.or.jp/sports-science/school_info.jsp?id=348916



②ファクシミリの場合：以下に必要事項を記入の上、お申込みください。

* 受講可否 お申込みいただいた順に、下記連絡先にお知らせいたします。

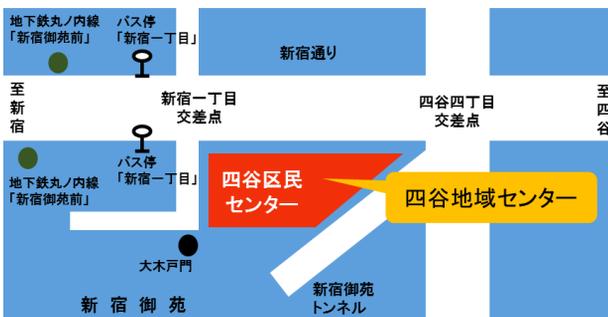
▲第1回 ▲第2回 ▲第3回

区分 (どちらかに○を付けてください)	オリンピックを 目指す認定選手	パラリンピックを 目指す認定選手		
競技名		種目 階級等		
フリガナ		性別	女性 ・ 男性	年齢 歳
お名前				
住所				
連絡先	電話番号			
	FAX			
	MAIL	@		
所属先 (会社・クラブ・学校等)				
身体的に配慮が必要な方は その内容をご記入ください				
参加日程	2020年12月17日(木) 会場：四谷地域センター	2021年1月10日(日) 会場：四谷地域センター	2021年1月13日(水) 会場：立川商工会議所	※保護者、補助者等が同伴される場合は お名前をご記入ください。
	参加希望日に ○を付けてください			氏名

▲参加希望日に○を付けてご送付ください

個人情報の取扱いについて
 (1)御記入いただきました個人情報は、受講結果の通知、受付、緊急時連絡先及び講習会の御案内等競技力向上事業実施のために、運営に必要な範囲で利用させていただきます。
 (2)お預かりした個人情報は、本事業を共同で行う東京都と共同利用することがございます。また、当事業団と東京都の間では協定を結び、情報管理についての取り交わしを行っております。
 (3)当事業団は、お預かりした個人情報を、(1)に定める利用目的の範囲内で業務委託先に委託することがあります。
 (4)個人情報を提供していただくことは任意ですが、御提供いただけない場合は(1)の目的が遂行できない場合があります。
 (5)当事業団が保有している個人情報の開示、訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には、対応いたします。開示・訂正等の手続方法及び受付窓口等については当事業団ホームページを御覧いただくか、下記相談窓口までお問い合わせください。

<公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 お客様窓口>
 〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4 TEL: 03-6380-4955 FAX: 03-6380-4877 メールでのお問い合わせ privacy@tef.or.jp
 <個人情報保護管理者> 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長



◎東京メトロ丸ノ内線
 「新宿御苑前」駅1・3出口(エレベーターあり)から徒歩約5分

◎都営バス 品97新宿駅西口～品川車庫前
 「新宿一丁目」バス停から徒歩約1分



◎多摩都市モノレール
 「立川北駅」(バリアフリー)から徒歩約4分

◎JR中央線
 「立川駅」北口(バリアフリー)から徒歩約5分