

各競技団体
御担当者様

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
事務局長 早崎 道晴
(印 章 省 略)

東京都競技力向上テクニカルサポート事業
平成 30 年度実践型ワークショップの御案内について

日頃より、当事業団の諸事業に御理解及び御協力いただき誠にありがとうございます。

このたび、当事業団では、東京都の競技力向上を目的としたテクニカルサポート事業の一環として下記のとおり「実践型ワークショップ」を実施いたします。

つきましては、御多忙のことと存じますが皆様お誘い合わせの上、御参加くださいますよう御案内申し上げます。

記

1 事業名

東京都競技力向上テクニカルサポート事業
平成 30 年度 第 1・2 回実践型ワークショップ「プラス思考」

2 テーマ等

今回の講習では、日本の「スポーツメンタルトレーニング」第一人者の高妻容一先生に「プラス思考」をテーマにお話を伺います。

普段の練習や生活の中で実践できる心理的スキルである「プラス思考」について学びましょう。また、「スポーツメンタルトレーニング」とはどのようなものなのか、高妻先生に実演を交えて紹介してもらいます。

3 日時・会場

第 1 回 平成 30 年 9 月 26 日（水曜日） 17 時 30 分から 20 時 30 分まで
新宿 NS ビル 3-J 会議室（東京都新宿区西新宿 2 丁目 4 番 1 号）

第 2 回 平成 30 年 10 月 31 日（水曜日） 17 時 30 分から 20 時 30 分まで
立川商工会議所 第 6 会議室（東京都立川市曙町 2-38-5 立川ビジネスセンタービル 12F）

4 講師

高妻 容一 氏（東海大学 体育学部 教授 専門：スポーツ心理学）

5 参加料

無料

6 申込方法

ファクシミリまたは電子メールにて、お申し込みください。（詳細は、同封のチラシをご覧ください。）
※先着で定員（50 名）になり次第、締め切りといたしますのでご了承ください。

<本件担当>

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 芦田・先場
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-7-8 千駄ヶ谷尾澤ビル 2 階
Tel.03-5413-6923 Fax.03-5413-6926

高妻容一氏に学ぶ!

メンタルトレーニング 第5弾

『プラス思考』

試合になると身体が動かなくなり、実力が発揮できないのはなぜか?

国内外の大会で活躍している超一流選手の多くは、常にプラス思考で、ここ一番で最高のパフォーマンスを発揮します。

そのような思考法を身につけるためには、日々のメンタルトレーニングが重要であり、選手だけでなく、指導者もプラス思考で指導していくことが大切です。

今回の実践型ワークショップでは、『セルフトーク(自己会話)』や『コミュニケーション』などの心理的スキルを紹介し、試合で最高のパフォーマンスを発揮するための指導法を、実演しながらお話しいたします。

指導者が変われば、選手も変わる。ぜひご参加ください!



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

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、Sport 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会研究会代表・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面強化のアドバイザー等を務めている。

日時・会場 ※各回とも同じ内容のものを実施します。実施日、勤務地等を考慮の上、ご参加下さい。

第1回

9月26日(水)

17:30~20:30(受付17:00から)

新宿NSビル 3-J会議室

JR線・京王線・小田急線・東京メトロ丸の内線新宿駅「南口・西口」徒歩7分
西武線(新宿線) 西武新宿駅より徒歩約15分
都営地下鉄線(大江戸線) 都庁前駅A3出口より徒歩約3分
※駐車場はありませんので、お越しの際は公共交通機関をご利用下さい。

ファクシミリまたは電子メールで受付いたします。
裏面の申込書に必要事項をご記入の上、お申し込みください。(電子メールの場合は同様の事項を記入して送信してください。)
両日とも実演を含むため動きやすい格好でお越しください。

ファクシミリ番号 03-5413-6926
電子メールアドレス tokyo-sss@tef.or.jp

第2回

10月31日(水)

17:30~20:30(受付17:00から)

立川商工会議所 第6会議室

JR中央線立川駅北口から徒歩5分
※駐車場はありませんので、お越しの際は公共交通機関をご利用下さい。

対象 監督・コーチ・トレーナー等の指導者、また指導者を目指している方等【定員50名】

ホームページ URL <http://www.tef.or.jp/sports-science/>

問合せ (公財)東京都スポーツ文化事業団競技力向上事業担当
電話番号 03-5413-6923



東京都 競技力向上 テクニカルサポート事業

平成30年度 【第1回・第2回】実践型ワークショップ 申込書

- * 申込方法 ファクシミリの場合は、以下に必要事項を記入の上、お申し込みください。
※申込者が複数の場合はコピーしてご利用ください。
電子メールの場合は、以下の必要事項と同様の事項を記入して送信してください。
※電子メールでのお申し込みの場合は、必ず開催日を表記してください。
- * 受講可否 お申込いただいた順に、下記連絡先に通知いたします。

※ ご記入いただいた個人情報は、受講結果の通知及び実践型ワークショップの受付、緊急時の連絡など、運営に必要な範囲内で利用させていただきます。

平成30年度 実践型ワークショップ

参加する回に○を付けてください		第1回 新宿NSビル開催		
		第2回 立川商工会議所開催		
競技種目等	競技種目名			
	※あてはまるところに○をつけてください。			
	監督（コーチ） ・ 部活動顧問 ・ 指導者 ・ 指導者を目指す方 選手 ・ 保護者 ・ トレーナー ・ その他（ ）			
フリガナ		性別	男性 ・ 女性	
氏 名				
年 代	10歳代 ・ 20歳代 ・ 30歳代 ・ 40歳代 ・ 50歳代 ・ 60歳代以上			
住 所	〒			
連 絡 先	電話番号			
	ファクシミリ番号			
	メールアドレス	PC or 携帯		
所 属 先 (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				

☆ご記入ありがとうございました。そのままファクシミリにてお送りください。☆