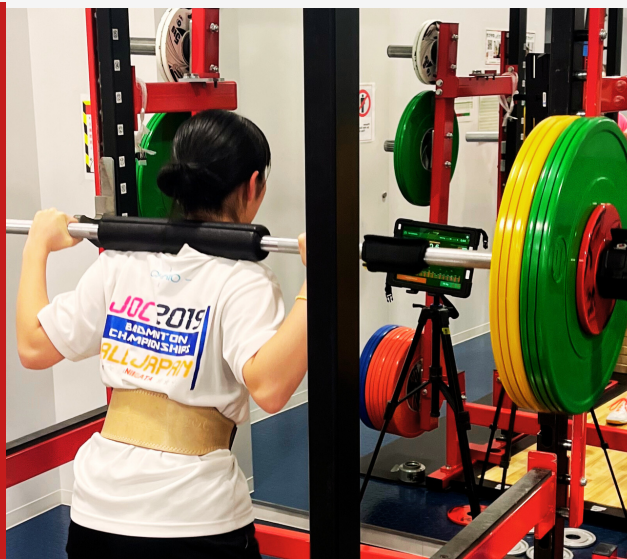


とちぎスポーツ医科学センター主催
トレーニング講習会2024

行動が変われば メンタルも変わる！

みんなが悩む人間関係



8.3 土

13:00~15:00 講義

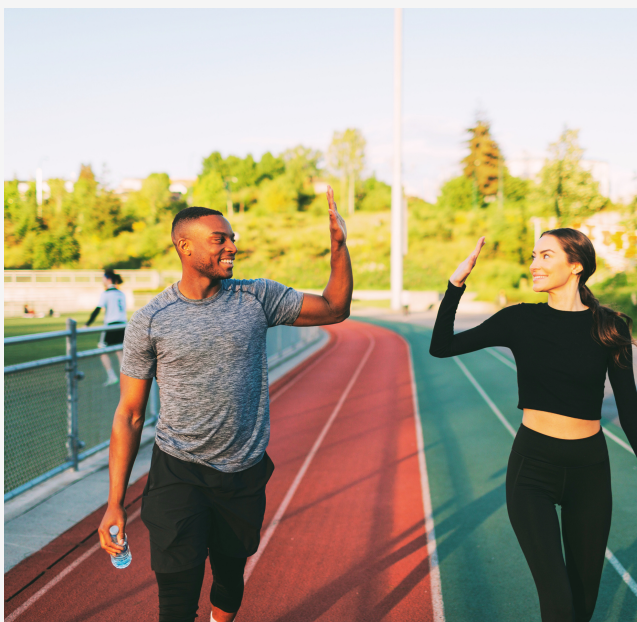
是非聞いてください！

- ✓ スポーツメンタルトレーニングに興味がある方
- ✓ 人間関係にお悩みの方
- ✓ スポーツ選手や指導者、保護者の方



講師 笠原 彰

日本体育大学大学院体育学研究科修了。現在は作新学院大学の教授を務める。栃木県メンタルトレーニング研究会の代表やとちぎスポーツ医科学センターでメンタルトレーニング分野の嘱託非常勤職員として活動。第77回国民体育大会ではアドバイザーコーチとして貢献し、オリンピック代表選手を含む多くのアスリートにメンタルトレーニングを指導してきた実績を持つ。



講習会の内容

行動が変わればメンタルも変わるという考えに基づき、アスリートや指導者だけでなく、人間関係に悩む方にとっても役立つ内容です。この講習会では、人間関係における悩みやストレスへの対処法、パフォーマンス向上のためのメンタルトレーニング技術、コーチングスキルなどを学ぶことができます。実践的なスキルを習得し、日常生活やスポーツにおけるメンタルの強化に役立てる内容を提供します。多くのアスリートにメンタルトレーニングを指導してきた実績を持つ笠原先生の指導を受けてみませんか。

会場

栃木県総合運動公園内
会議室・トレーニングルーム

対象者

- ・スポーツメンタルトレーニングを学びたい方
- ・選手、指導者、保護者

参加費

対面受講：3,500円/1講習
アーカイブ配信：4,000円/1講習

お申し込み方法

とちぎスポーツ医科学センターHP内
【各種講習会申し込み】
▶申し込み専用Googleフォームにて



詳細・お申込み

お問い合わせ：とちぎスポーツ医科学センター（☎028-645-2080）