

一般財団法人上田市体育協会

平成25年度スポーツ指導者研修会 参加募集要項

- 趣 旨： スポーツ指導者の資質向上と活動を促進するため、指導者向けの話題や情報交換を行い、あわせて指導者の連帯感を醸成する。
- 主 催： 一般財団法人上田市体育協会 上田市スポーツ少年団
- 主 管： スポーツ医・科学委員会
- 期 日： 平成26年 3 月 25 日(火)
- 場 所： 上田市教育委員会やぐら下庁舎 2階会議室
- 内 容：
 - (1) 18:30 受 付
 - (2) 19:00 開 会・挨 拶
 - (3) 19:10 講 演 『スポーツメンタルトレーニング』
～スポーツ選手に最高のパフォーマンスを発揮させるコーチング～
講 師 齊藤 茂 氏（松本大学専任講師）
スポーツメンタルトレーニング上級指導士
 - (4) 21:00 閉 会
- 参加費：無 料
- 申 込：3月20日(木)までに電話にて受付
連絡先：上田市体育協会事務局 ☎ 0268-27-9400

【メンタルトレーニングって何？】

スポーツ界では今、メンタルトレーニングを採用して、技術を上げる方法が注目されています。メンタルトレーニングとは、心の面からもトレーニングする方法で、スポーツは体を鍛えるだけでなく、心も一緒に鍛えたほうが成績が上がると言われています。

スポーツのトレーニングと言ったら、体を鍛える事を思い浮かべますが、体が既に出来ている人は大幅な伸びはあまり期待できませんから、心理的にトレーニングする事でよい成績を上げることが出来るのです。

これから体を作っていく人にも、メンタルトレーニングはとても有効です。

問合せ先 一般財団法人上田市体育協会事務局

電話：0268-27-9400 FAX：0268-21-3100