

東京都 競技力向上 テクニカルサポート事業

主催 (公財)東京都スポーツ文化事業団 / 東京都

実践型ワークショップ

こころ一番で 強くなれ!

高妻容一氏に学ぶ
「集中力」を高めるトレーニング方法

入場
無料

Department of Defense photo by EJ Hersom

「好き・楽しい・面白い」が
選手の心を強くする

昨年度に実施した実践型ワークショップ「高妻容一氏に学ぶ コミュニケーションスキル」に続く、メンタルトレーニングの第2弾!

今回は「集中力」をテーマに東海大学の高妻先生にお話を伺います。「本番になると力を発揮できない、大事なところでミスがでる」このようなことで悩んでいる指導者・選手も多いのではないのでしょうか。

メンタル面の強化は一朝一夕に成るものではありません。普段の練習や生活の中で実践できる「集中力」を高めるトレーニング方法について学びましょう。



プロフィール

高妻容一(こうづま・よういち)
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

1955年5月生まれ。福岡大学体育学部体育学科卒業後、中京大学大学院修士課程体育学研究科を修了し、米国フロリダ州立大学博士課程運動学習・スポーツ心理学専攻に留学。帰国後、近畿大学教養部を経て、現在は東海大学体育学部勤務。

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

① 10月28日 (水)

17:00-21:00(受付16:30から)

東京体育館(第一会議室)

都営地下鉄大江戸線「国立競技場」A4出口
JR中央線(普通)・総武線「千駄ヶ谷」下車徒歩1分

※ ①と②は同じ内容のものを実施します

両日とも実技を含むため運動着・室内履きを忘れずご持参ください

② 12月3日 (木)

17:00-21:00(受付16:30から)

武蔵野商工会議所(ゼロワンホール)

JR中央線吉祥寺駅下車 北口 徒歩5分

対象

(公財)東京都体育協会の地区加盟団体に所属する
指導者・職員の方をはじめとする地域のスポーツ関係者
【各定員50名】

申込

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。)

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

ホームページ
URL

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

問い合わせ

(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