

平成 27 年度スポーツ指導者講習会
「メンタルトレーニング講習会」要項

- 1 目的 スポーツ指導者等を対象に、メンタルトレーニングとコーチング心理学に基づいた指導力向上についての講習会を通して、指導者の育成能力を高め、山口県全体の競技力向上に結び付ける。
- 2 主催 公益財団法人 山口県体育協会
- 3 日時 平成28年2月28日(日) 9:30~16:00(受付9:00~)
- 4 内容 「優れたコーチ・トレーナーを目指したメンタル面強化のコーチング」
メンタルトレーニングやコーチング心理学の立場から選手のメンタル面強化のためのコーチング法を学ぶ。
実際に選手に対しどのようなことをすればメンタル面が強化されるのかを体験する「コーチが体験する選手用メンタルトレーニング」。コーチング心理学を応用した「選手を伸ばすポジティブコーチング」。加えて、保護者が選手の競技力向上のために心がけてほしいことも紹介する。
- 5 定員 70名程度
- 6 会場 山口県セミナーパーク 101研修室 〒754-0893 山口市秋穂二島 1062
- 7 講師 東海大学 体育学部教授 高妻 容一
- 8 対象 ・中学、高等学校部活動指導者
・県内競技団体指導者
・スポーツ少年団等小学生のスポーツ指導者
・サポートスタッフ(ドクター、トレーナー、栄養士)
・指導者を志す方(大学生など)
- 9 参加料 無料
- 10 準備物 軽運動のできる服装、筆記用具
- 11 連絡事項 ・昼食は各自でご用意ください。会場に食堂もございます。
・申し込みを確認しましたら、後日参加通知書を発送します。
研修会の3日前までに通知書が届かない場合はご連絡ください。
- 12 申込方法 別紙申込書に必要事項^{※1}を記入し、メール または FAX にて申し込み。
別紙申込書はHP (<http://www.yamaguchi-ikagaku.jp>) からダウンロード可能。

申込先

(公財)山口県体育協会 やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター

FAX : 083 (933) 4699 E-mail : kurihara.hiraku@yamaguchi-sports.or.jp

※1 氏名、所属または勤務先、TEL、E-mail、住所、専門競技、講習会での質問 等

■申し込み〆切 平成28年2月12日(金)まで (定員になり次第、申し込み終了といたします)

■問い合わせ やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター (TEL 083-933-4697) 担当: 栗原

講師紹介

高妻 容一（こうづま よういち）

東海大学 体育学部 競技スポーツ学科 教授。



様々なアスリートのメンタル面強化について指導を行っている。

国際応用スポーツ心理学会、国際スポーツ心理学会など多数の学会に所属し、山口県の国体強化アドバイザー等として幅広く活躍している。現在、日本メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会の代表・事務局として、日本におけるメンタルトレーニングの普及に貢献している。

取得資格

日本スポーツ心理学会認定 スポーツメンタルトレーニング 上級指導士
日本メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会認定 プロ・コンサルタント
空手道6段

著書

プロ野球選手になりたい人のメンタルトレーニングワークブック ベースボールマガジン社
新板今すぐ使えるメンタルトレーニング：選手用 ベースボールマガジン社
新板今すぐ使えるメンタルトレーニング：コーチ用 ベースボールマガジン社
イラスト版やさしく学べるメンタルトレーニング入門者用 ベースボールマガジン社
基礎から学ぶメンタルトレーニング スポーツメンタルトレーニング教本 大修館書店
社会人の実践メンタルトレーニング ベースボールマガジン社
子供の本番力を120%引き出す方法 PHP
野球選手のメンタルトレーニング ベースボール・マガジン社
バスケットボール選手のメンタルトレーニング ベースボール・マガジン社
DVD 高妻容一の実践メンタルトレーニング ベースボールマガジン社
DVD メンタルトレーニング：試合前日・当日用 ジャパンライム

共著・共訳等

スポーツメンタルトレーニング指導士活用ガイドブック ベースボールマガジン社
スポーツメンタルトレーニング教本 大修館書店
選手と指導者のためのサッカー医学 日本サッカー協会：金原出版
大リーグのメンタルトレーニング ベースボールマガジン社
トップレベルのメンタルトレーニング ベースボールマガジン社
スポーツメンタルの専門家育成教科書 東海大学印刷業務課出版
メンタルタフネス読本 朝日新聞社
格闘技精神革命 福昌堂
リアルファイター肉体改造ブック 辰巳出版
『心』の仕事 アクロス編集部
コーチングの心理Q&A 不昧堂出版