

# 競技力向上と実力発揮を目指した メンタルトレーニング

心技体のバランスをとることは、競技力向上と実力発揮には必要だといわれていますが、皆さんは心に対してどのようなアプローチを試みていますか？

本セミナーでは、スポーツ心理学の視点から提供できるメンタルトレーニングの知識や実践的な方法について紹介させていただきます。



## ◆講師◆

**高井 秀明 氏**

日本体育大学 体育学部 准教授

## ◆申込方法◆

はがきまたはファクス（裏面参照）に

- ①本事業名 ②氏名・ふりがな ③住所  
④電話番号 ⑤年齢を記入して申込む。

※電子申請でお申込みされる際は

下記QRコードを読み取ってください。

## ◆申込締切◆

7月5日（火）必着



## ◆抽選結果◆

当落通知を封書で送付します。

## ◆日時◆

令和4年7月19日（火）

午後7時～8時30分

## ◆会場◆

中央区役所8階大会議室

（中央区築地1-1-1）

## ◆対象◆

スポーツ指導に関心のある方

## ◆定員◆

100名（申込多数の場合は抽選）

## ◆参加費◆

無料

【申込み(問合せ)先】

〒104-8404 中央区築地一丁目1番1号

中央区区民部スポーツ課スポーツ事業係

TEL 3546-5531

FAX 3546-9561

\* 中央区 区民部スポーツ課スポーツ事業係 宛て

FAX (3546)9561

送信日

月 日

# スポーツ指導者養成セミナー「フォロー研修」 参加申込書

ふりがな			
氏名			
住所	〒		
電話番号	( )	年齢	歳

(郵便はがきの見本)

63	104	8404	①スポーツ指導者養成セミナー 「フォロー研修」 ②氏名(ふりがな) ③住所 ④電話番号 ⑤年齢
中央区民部スポーツ事業係	中央区役所	中央区築地1-1-1	