

# スポーツメンタルトレーニング教室

競技スポーツには、逃避したくなる困難な場面が多くあります。

そのような場面に遭遇したとき、逃げずに落ち着いてしなやかな行動がとれるような「わたし」を作ることが大切です。

思考、感情、行動を自己コントロールし、困難な場面において前向きで良好なパフォーマンスが発揮できるような「自立できるわたし」を目指します。



- ◇と き 4/14～3/23の間の毎月第2・第4木曜日  
16時00分～17時30分 17時30分～19時00分 のいずれか
- ◇ところ 水前寺競技場 (ただし、4月～12月は会場を変更する場合があります)
- ◇コース 『精神力の診断コース』  
「今のわたし」について調査します。  
『相談コース』  
面接、観察などを通し、課題に気づいていきメンタルスキルを学びます。
- ◇対 象 各スポーツの競技選手、指導者および保護者  
※団体は20名まで。基本的には個人面談。
- ◇参加料 1人1回 500円
- ◇講 師 熊本大学名誉教授 岩崎健一氏  
(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名誉指導士)
- ◇申込み 水前寺競技場へ電話 (☎096-381-9323) でお申込みください。  
※希望コースを選択してください。