

NPO法人葛巻町体育協会創立60周年記念事業

メンタルトレーニング講習会



技を磨き
身体を鍛えるように
心も強化できる

メンタルトレーニングとは、スポーツのパフォーマンスや人生の向上をさせるための、ポジティブ（プラス方向の）な態度、考え（プラス思考）、集中力、メンタル、感情などを育成／教育することが中心

東海大学体育学部 競技スポーツ学科教授

講師 **高妻 容一 先生**

リオデジャネイロオリンピックメダリスト他
多くの選手を指導

期 日 平成30年11月3日（土） 午前9時45分から5時まで
11月4日（日） 午前10時から12時30分まで

場 所 ふれあい宿舎グリーンテージ

対 象 中学生以上、どなたでも受講できます。

問合せ先 葛巻町社会体育館内
NPO法人葛巻町スポーツ協会（Tel 66-3607）

主 催 NPO法人葛巻町スポーツ協会
後 援 葛巻町教育委員会

NPO法人葛巻町体育協会創立60周年記念事業 メンタルトレーニング講習会開催要項

1. 主催

NPO法人葛巻町体育協会創立60周年記念事業実行委員会

2. 後援

葛巻町教育委員会

葛巻町小中学校体育連盟

3. 期日

平成30年11月3日(土)～11月4日(日)

4. 会場

ふれあい宿舎グリーンテージ(葛巻町葛巻5-170-2 TEL0195-66-3000)

5. 日程

| | | | | | |
|-------|-----------|-----|-------------|----|-------------|
| | 9:00～9:45 | | 10:00～12:00 | | 13:00～16:00 |
| 11月3日 | 受付 | 開講式 | 講義・実習 | 昼食 | 講義・実習 |

| | | | | |
|-------|-----------|-------------|-------------|--|
| | 9:00～9:55 | 10:00～12:00 | 12:00～12:15 | |
| 11月4日 | 受付 | 講義・実習 | 閉講式 | |

6. 講師

高妻容一氏(東海大学体育学部教授)

7. 参加対象者

- (1) 町内の中学生以上のスポーツ愛好者
- (2) 県内の中学生以上のスポーツ愛好者
- (3) その他参加希望者

8. 参加料

無料

9. 参加申し込み

別紙申込書に必要事項を記入のうえ下記に申し込むこと。

NPO法人葛巻町スポーツ協会事務局

TEL 0195-66-3607

FAX 0195-68-7056

10. 申し込み期限

平成30年10月26日(金)

11. その他

- (1) 事前申し込みを原則としますが、当日の申し込みも受け付けます。
- (2) 運動しやすい服装及び筆記用具をご持参下さい。
- (3) 不明な点については、上記まで問い合わせ下さい。

メンタルトレーニング講習会参加申込書

《FAX 0195-68-7056 *添書不要》

| No. | 氏名 | 性別 | 年齢 | 所属団体 | 電話 | 備考 |
|-----|----|----|----|------|-----|----|
| 1 | | | | | () | |
| 2 | | | | | () | |
| 3 | | | | | () | |
| 4 | | | | | () | |
| 5 | | | | | () | |

◆ 申込期限 平成30年10月31日(水)必着

◆ 申込先 葛巻町スポーツ協会事務局

TEL 0195-66-3607 FAX 68-7056

E-mail npo-spots@kuzumaki-taikyo.orgでの申込み可