

スポーツ指導者スキルアップ講習会

参加無料
募集定員/先着100名

令和7年

3月8日sat.

10:00~12:00(9:30~受付)

お申し込みはこちら▶



本番に強くなる!

アスリートからトップアスリートへ

日本のメンタルトレーニングの根本は心理学です。しかし、多くの選手が試合で自分の実力を発揮できず悩み続けているのが現状です。時代は変わっています。心のサポートの仕方にも当然変わらなければなりません。脳が身体(筋肉)をコントロールしている事実から脳内の環境(集中状態・雑念状態)次第でパフォーマンスの精度が変わります。体組成を測るような今は簡単に脳波も測定できる時代です。脳波を測定することで上手く行かない理由、逆になぜ上手く行っているのかまで読み取ることができます。選手(人間)の成長は心技体のバランスを整えることが肝要です。今回の講習会では心技体の調整の仕方を「脳の働き」や「脳と身体との繋がり」をベースにお話ししていきます。今までの講習会では心技体の調整のみならず、受験や仕事、日常生活にも役立つ内容になっていますので、是非この機会に大脳生理学的メンタルトレーニング法に触れてみてはいかがでしょうか?

悩んでいませんか?

練習では上手くいくのに、試合では...

なぜ同じように練習しているのに直ぐに上達する人と中々上達しない人がいるのか...

突然のスランプ...

自分にはセンスがないのでは...

もっと上手になりたい!

講師

全米アスレチックトレーナーズ協会公認トレーナー

川西 弘晃

＜桃山学院教育大学 フィットネスセンター チーフトレーナー＞

＜略歴＞トレーナー歴25年

イースタンワシントン大学体育学部スポーツ医学科卒 体育会テニス部

デビスハイスクールアシスタントトレーナー、ヤマキPTクリニック勤務

アメリカ勤務歴5年、滞在歴10年

【現在】

桃山学院教育大学フィットネスセンターチーフトレーナー/明治国際医療大学

兼任講師/鳥取県スキー連盟医科学サポート委員会委員長/鳥取県養和会野球部

メンタル&フィジカルトレーニングアドバイザー/ローイング日本代表

富田千愛選手パーソナルトレーナー/パラローイング日本代表森卓也選手

パーソナルトレーナーなど

講習会 10:00~11:30

- ・大脳プログラム
- ・実力発揮の公式
- ・脳と身体(パフォーマンス)の繋がり
- ・心技体の相関関係
- ・集中力、集中状態とは?なぜ集中力が必要なのか?

実技 11:30~12:00

- ・集中力トレーニングの実際
- ・静止集中及び運動集中トレーニング
- ・コントロールを良くするポイント

※スポーツ指導者スキルアップ講習会は、鳥取県スポーツ協会公認トレーナー更新のための対象講習会となります。(2ポイント)

鳥取県立

会場 倉吉体育文化会館

＜2階 中研修室＞

住所 鳥取県倉吉市山根529-2

TEL. 0858-26-4441

お問い合わせ:(公財)鳥取県スポーツ協会 競技力向上担当

TEL. 0857-26-7804

Mail. kyogiryoku@sports-tottori.com

