

ジュニアアスリートの実力発揮に役立つ  
「こころの知恵」を分かち合う

# スポーツメンタルトレーニング講習会



オンライン開催 (Zoom: 予めZoomのインストールをお願いします)

【中学生向け】

5/21 なぜ「こころのトレーニング」は必要なのか

20:00~21:00 ~試合で実力発揮をするための「心の準備」について考えよう~

- ✓ スポーツメンタルトレーニングとは
- ✓ 実力発揮に必要な3つのC

【小学生向け】

5/28

きんちょうに負けないために

20:00~21:00

- ~きんちょうすると上手につき合う方法を考えよう~
- ✓ きんちょうすると心と体はどう変化するのか
  - ✓ 良いきんちょうと悪いきんちょうについて知ろう

## 申し込み・お問い合わせ

【参加費】 かなざわ総合スポーツクラブ会員：無料 / 非会員：1,000円

【申し込み方法】

[kssports@friend.ocn.ne.jp](mailto:kssports@friend.ocn.ne.jp) 宛に①参加者氏名②参加プログラム③所属をお知らせください。(締切: 当日の正午)

かなざわ総合スポーツクラブ会員様は竹井のLINEまたはmessengerにて参加の旨をお知らせください。

【担当】 NPO法人かなざわ総合スポーツクラブ 竹井

## 講師

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指導士  
熊谷 史佳 (Kumagai Fumika)

金沢美術工芸大学  
石川県水泳協会医科学委員会

