

平成 29 年度スポーツ指導者講習会  
「メンタルトレーニング講習会～中級編～」要項

- 1 目的 小・中・高校教員、スポーツ指導者等を対象に、メンタルトレーニングとコーチング心理学に基づいた指導力向上についての講習会を通して、指導者の育成能力を高め、山口県全体の競技力向上に結び付ける。
- 2 主催 公益財団法人 山口県体育協会
- 3 後援 山口県教育委員会
- 4 日時 平成 29 年 5 月 14 日（日） 10：00～16：00（受付 9：30～）
- 5 会場 山口県セミナーパーク 一般研修棟 1 階 102 研修室  
（山口市秋穂二島 1062）
- 6 内容 「メンタルトレーニング・中級編 ～ 競技特性を踏まえて ～」  
① セルフコントロールのための考え方  
② 気持ちの切りかえ  
③ 自信を持つ方法
- 7 定員 50 名程度
- 8 講師 東海大学 体育学部教授 高妻 容一
- 9 対象 ○ 過去開催の講習会または前日開催の講習会参加者  
・ 小・中・高等学校教員  
・ 中学、高等学校運動部活動指導者  
・ 県内競技団体指導者  
・ スポーツ少年団等小学生のスポーツ指導者  
・ サポートスタッフ（ドクター、トレーナー、栄養士）  
・ 指導者を志す方（大学生など）
- 10 参加料 無料
- 11 準備物 軽運動のできる服装、筆記用具
- 12 連絡事項 ・ 昼食は各自でご用意ください。会場に食堂もございます。  
・ 申し込みを確認しましたら、後日参加通知書をメールにて発送します。  
研修会前までに通知書が届かない場合はご連絡ください。
- 13 申込方法 別紙申込書に必要事項※1 を記入し、メール または F A X にて申し込み。  
別紙申込書は HP（<http://www.yamaguchi-ikagaku.jp>）からもダウンロード可能。

**申込先**

（公財）山口県体育協会 やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター

FAX：083（933）4699 E-mail：[ikagaku-team@yamaguchi-sports.or.jp](mailto:ikagaku-team@yamaguchi-sports.or.jp)

※1 氏名、所属または勤務先、TEL、E-mail、住所、専門競技、講習会での質問 等

- 申し込み〆切 平成 29 年 5 月 10 日（水）まで（定員になり次第、申し込み終了といたします）
- 問い合わせ やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター（TEL 083-933-4697） 担当：栗原

## 高妻 容一（こうづま よういち）

東海大学 体育学部 競技スポーツ学科 教授

様々なアスリートのメンタル面強化について指導を行っている。  
国際応用スポーツ心理学会、国際スポーツ心理学会など多数の学会に所属し、山口県の国体強化アドバイザー等として幅広く活躍している。  
現在、日本メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会の代表・事務局として、日本におけるメンタルトレーニングの普及に貢献している。



### 取得資格

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 上級指導士  
日本メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会認定 プロ・コンサルタント  
空手道6段

### 著書

プロ野球選手になりたい人のメンタルトレーニングワークブック ベースボールマガジン社  
新版今すぐ使えるメンタルトレーニング：選手用 ベースボールマガジン社  
新版今すぐ使えるメンタルトレーニング：コーチ用 ベースボールマガジン社  
イラスト版やさしく学べるメンタルトレーニング入門者用 ベースボールマガジン社  
基礎から学ぶメンタルトレーニング スポーツメンタルトレーニング教本 大修館書店  
社会人の実践メンタルトレーニング ベースボールマガジン社  
子供の本番力を120%引き出す方法 PHP  
野球選手のメンタルトレーニング ベースボール・マガジン社  
バスケットボール選手のメンタルトレーニング ベースボール・マガジン社  
DVD 高妻容一の実践メンタルトレーニング ベースボールマガジン社  
DVD メンタルトレーニング：試合前日・当日用 ジャパンライム

### 共著・共訳等

スポーツメンタルトレーニング指導士活用ガイドブック ベースボールマガジン社  
スポーツメンタルトレーニング教本 大修館書店  
選手と指導者のためのサッカー医学 日本サッカー協会：金原出版  
大リーグのメンタルトレーニング ベースボールマガジン社  
トップレベルのメンタルトレーニング ベースボールマガジン社  
スポーツメンタルの専門家育成教科書 東海大学印刷業務課出版  
メンタルタフネス読本 朝日新聞社  
格闘技精神革命 福昌堂  
リアルファイター肉体改造ブック 辰巳出版  
『心』の仕事 アクロス編集部  
コーチングの心理Q&A 不味堂出版

平成29年度スポーツ指導者講習会  
「メンタルトレーニング講習会～中級編～」申込書

(フリガナ) 氏名	
所属・勤務先	
連絡先 ※ 後日連絡をさせていただく ことがありますので、 <b>必ず</b> ご記入下さい	(TEL)  (メールアドレス)  <small>※携帯のアドレスの場合は、@yamaguchi-ikagaku.jpからのメールが届くように設定をお願いします。</small>
住所	〒  上記の住所が該当する方に○をしてください ( ・自宅 ・勤務先 )
過去の指導者講習会 「メンタルトレーニング」への 参加回数	ある ・ 前日(初級編)が初めて参加  └─→ 今回が( )回目の参加。
指導している競技 担当学年(小学校教員)	
講習会で知りたいこと 現在の指導の課題 質問等 ありましたらご記入ください	