

国立スポーツ科学センター (JISS)
メンタルトレーニング講習会開催要項 (下半期)

- 1 目 的 トップレベル競技者やその指導者等を対象に、メンタルトレーニングの技法の紹介及び指導を行うことで、選手の競技力向上に寄与する。
- 2 対 象 (1) 日本オリンピック委員会 (JOC) オリンピック強化指定選手、
 JOC 加盟競技団体の強化対象選手 (ジュニア選手を含む) 等
 (2) JOC 強化スタッフ、JOC 加盟競技団体のスタッフ及びコーチ等
- 3 場 所 国立スポーツ科学センター2階 研修室 A・B
 (住所: 〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1)
- 4 担当・日時・内容

【第3回講習会】

講習会		日時	内容
第3回	セッション1	平成21年10月30日(金) 15:00~17:00	自己分析・目標設定
	セッション2	平成21年11月6日(金) 15:00~17:00	リラクセーション
	セッション3	平成21年11月13日(金) 15:00~17:00	イメージ

※第3回講習会は3セッション構成となっています。

※本講習会は、原則として 3セッション全て参加できる選手 を対象とします (コーチやスタッフの方の参加希望の場合はお問い合わせください)。

※本講習会では参加人数を制限させていただきます (受付順・15名程度)。

※講習会に関してご不明な点は、担当研究員に直接お問い合わせください。

担当研究員	国立スポーツ科学センター心理学研究室 平木貴子
(連絡先)	Tel: 03-5963-0237
	E-mail: hiraki.takako@jiss.naash.go.jp

【第4回講習会】

講習会		日時	内容
第4回	セッション1	平成22年3月13日(土) 13:00～15:00	心理検査・目標設定
	セッション2	平成22年3月20日(土) 13:00～15:00	リラクセーション・イメージトレーニング
	セッション3	平成22年3月27日(土) 13:00～15:00	パフォーマンス分析

※第4回講習会は3セッション構成となっています。

※3セッション全て参加することが望ましいですが、1セッションのみの参加も可能です。

※選手・コーチ・スタッフ問わず、参加可能です。

※参加人数が多数の場合、申し込みを締め切ることがあります。

※講習会に関してご不明な点は、担当研究員に直接お問い合わせください。

担当研究員 国立スポーツ科学センター心理学研究室 織田 憲嗣
(連絡先) Tel : 03-5963-0237
E-mail : oda.noritsugu@jiss.naash.go.jp

5 参加費 無料

6 申込方法 別紙「参加申込書」に必要事項を記入の上、JISS 運営部研究協力課あてに FAX (03-5963-0244) にてお申込みください。同様の事項を記入いただければ E-mail での申込みも受け付けます。

【申込先・事務手続きについての問い合わせ先】
運営部研究協力課 仁田 博夫
TEL : 03-5963-0202
FAX : 03-5963-0244
E-mail : research-01@jiss.naash.go.jp

7 申込期限 第3回講習会：平成21年10月26日(月) 必着
第4回講習会：平成22年3月10日(水) 必着