

【開催趣旨】

競技力の向上や健康・体力の増進を図る上で、スポーツ医科学を理解することは必要なことであり、スポーツに携わる者にとって必須の研修科目となっています。

スポーツ心理学に最前線で携わる方からメンタル向上・維持の方法を取り入れ、子どもたちが大会や試合、練習に臨むときのサポートの方法を取得し能代市のスポーツ指導者の資質の向上と保護者による協力・指導環境を含めたスポーツ環境の充実をめざします。

スポーツメンタルトレーニング

コロナ禍で下がったモチベーションの向上の仕方
子どものモチベーションコントロール術



秋田県スポーツ科学センター
メンタルトレーニングアドバイザー

さとう りく
佐藤 陸 氏

Profile

1997年生まれ。日本のメンタルトレーニング界の第一人者である高妻容一氏から4年間メンタルトレーニングを学び基礎知識の定着とその実践を行う。
大学時代、中学校野球部のメンタルトレーニングコーチとして活動し、全国大会出場や全県大会の優勝に貢献。
現在は、秋田県スポーツ科学センターのメンタルトレーニングアドバイザーとして、各種事業を実施している。

日時

11月27日 土

申込締め切り
11月19日(金)

14:00 ~ 16:00 ※13:30より受付

会場 能代市総合体育館 軽運動場

参加料 無料

持ち物 筆記用具、運動できる服装、内ズック、飲み物
※マスクをご持参いただき、研修中は着用をお願いします。

対象 能代市体育協会加盟団体会員、能代市スポーツ少年団（指導者、育成母集団、保護者）、部活動関係者、市内スポーツ指導に関わっている方
先着70名

コロナに関するお願い 裏面をご覧ください。

主催 能代市／能代市教育委員会
共催 能代市スポーツ少年団本部
NPO法人能代市体育協会
主管