

令和7年度 生涯スポーツ研修講座 No. 3-9-02-04
メンタルトレーニングの理論と実践～選手の力を引き出そう～ 実施要項

1 趣旨

教職員及び地域のスポーツ関係者等が、選手のやる気や持てる力を引き出し、実力が最大限に発揮できるようメンタルトレーニングの理論と実践法について研修し、体育・スポーツ指導者としての資質の向上を図る。

2 期日

令和7年11月14日（金）

3 講師

メンタルトレーナー 加藤 史子 氏（米国NLP協会認定トレーナー）

4 会場

長野県総合教育センター 生涯学習推進センター研修室(1階)
〒399-0711 塩尻市大字片丘字南唐沢 6342-4

5 日程及び内容

9	10	11	12	13	14	15	16
受付	開講式	講義・演習Ⅰ	昼食		講義・演習Ⅱ		閉講式
9:20 ～9:40	9:45 ～9:55	10:00～12:00	12:00 ～13:00		13:00～16:00		16:00 ～16:10

(1) 講義・演習Ⅰ「試合で緊張しても実力を発揮できるメンタルトレーニング」 研修室

(2) 講義・演習Ⅱ「モチベーションをアップし練習の効果を上げるメンタルトレーニング」 研修室

6 持ち物等

筆記用具、飲み物、昼食（当日の販売はございません）

7 その他

- (1) 総合教育センターの送迎マイクロバスをご利用される場合は、利用日の7日前までに、当センターのホームページから電子申請で申し込みをしてください。（詳細は当センターのホームページをご参照ください。）
- (2) 自家用車等でお越しになる場合は、総合教育センターの駐車場をご利用ください。会場までのアクセスは、当センターのホームページ等でご確認ください。
- (3) 記録保存、広報のために所員による写真撮影をしますのでご了承ください。
- (4) 講義や演習中は、録音や撮影はしないでください。
- (5) 貴重品の管理は各自でお願いします。
- (6) 当日の欠席、遅刻の連絡について
 - (a) 教職員の方は、研修講座案内の手順に従って行ってください。
 - (b) 地域のスポーツ指導者の方は、生涯学習推進センター（0263-51-5402）までお願いします。

（問合せ先）

長野県生涯学習推進センター

〒399-0711 塩尻市大字片丘字南唐沢 6342-4

Tel 0263-51-5402 Fax 0263-51-5401

E-mail taiikusports@pref.nagano.lg.jp

担当 武居、蟹澤