令和８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指導者等が、心のしくみを深く理解し、生徒や選手が不安や緊張を実力発揮の力へと切り替える実践的な技術を習得する。あわせて、自身の心の整え方や選手への肯定的な関わり方を学ぶことで、体育・スポーツ指導者としての資質向上を図る。

２　期日

令和８年 11 月 13 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	講義・演習Ⅱ	昼食	講義・演習Ⅲ	講義・演習Ⅳ	ふりかえり 閉講式	
	9:20～9:40	9:45～9:55	10:00～11:00	11:00～12:00	12:00～13:00	13:00～14:30	14:30～15:45	15:45～16:10	

（１）講義・演習Ⅰ　不安や緊張を実力発揮する力へと切り替える方法　研修室
（２）講義・演習Ⅱ　ドライバーの自己診断と調整　研修室
（３）講義・演習Ⅲ　人間関係のからくりとゲーム理論　研修室
（４）講義・演習Ⅳ　心に栄養を与えるストロークの活用　研修室

６　持ち物等

Google Forms への入力が可能な端末、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）
生涯学習推進センター　生涯スポーツ
担　当　武居、両角
ＴＥＬ　0263-51-5402　ＦＡＸ 0263-51-5401
メール　taiikusports@pref.nagano.lg.jp