

令和4年9月25日(日)開催

メンタルトレーニング スキルアップセミナー

現役アスリート、指導者が明日から活かせるメンタルトレーニング法を体験し
実際の事例をもとにサイコロジカルスキル(心理技法)について学べます!

令和4年 9月25日(日) 13:30~15:30

講師：秋葉 茂季 氏



国士舘大学 体育学部 講師

認定スポーツメンタルトレーニング指導士



東京体育館 第一会議室

JR総武線「千駄ヶ谷」駅より徒歩1分
都営地下鉄大江戸線「国立競技場」駅A4出口より徒歩1分
※両駅ともにエレベーター有り

参加料

1,000円

対象

中学生以上の方

※事前申込制

定員

40名 ※定員になり次第締切

持ち物

筆記用具



令和4年4月29日に開催した、
「メンタルトレーニング入門セミナー」は
多くの方にご好評いただきました。
スポーツが好きな方、
メンタルトレーニングに興味がある方
是非、ご参加ください!



※感染症対策につきましてはチラシ裏面をご理解・ご承諾の上お申込みいただきますようお願い申し上げます。

* 申込方法 *

申込開始：令和4年7月25日

インターネット



24時間受付

スマイルスポーツ



電話 平日10:00~17:00

フリーダイヤル 0120-612-001

携帯・スマートフォン 03-6380-4243



◆事業内容に関するお問い合わせ先◆

東京体育館 スポーツ事業担当 TEL 03-6380-4348

【個人情報の取り扱いについて】

お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上お申込ください。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取扱いについて」を参照ください。また、当事業団の様子は記録用にスタッフが撮影させていただいております。撮影した写真は当事業団のホームページや今後の事業告知チラシ等で使用させていただく場合がありますので、予めご了承ください。写真の使用を許可しない方は、当日受付スタッフまでお申し出くださいようお願いいたします。

(公財)東京都スポーツ文化事業団

主催：公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団 / 東京都

事業参加を希望される皆様へのお願い

(新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、遵守いただきたいこと)

事業に参加を希望されるお客様は、以下の感染症防止対策について遵守いただきますようお願いいたします。

遵守にご協力いただけないお客様には、他の参加者の安全を確保する等の観点から、参加をお断りすることがございます。予め、ご承知の上、お申込み・ご参加いただきますようお願いいたします。

◇下記の事項に該当する場合は、参加を見合わせてください。

- 体調が良くない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
- 過去14日以内に、ご本人又は同居のご家族や身近な知人に感染症陽性者や感染が疑われる症状があった場合
- 過去14日以内に国が区分する「赤」又は「黄」区分の国・地域から帰国・入国された場合及び当該国・地域から帰国・入国された方と濃厚接触がある場合



◇事業当日のお願い

- 熱中症の危険がある場合や感染リスクが低い場面以外は、マスクをご着用の上、ご参加いただきますようお願いいたします。
- 来場（受付）時に主催者スタッフによる検温をさせていただきます。
- 他の参加者、主催者スタッフ等との距離（目安として2m（最低1m）の距離）を確保してください（障害者の誘導や介助を行う場合を除く。）。
- 歩く、または走る際には、前の人の呼気の影響を避けるため、可能な限り前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取ってください。
- 飲食については、指定場所以外では行わず、周囲の人とできるだけ距離を取って対面を避け、会話は控えめにしてください。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を心掛けてください。
- 講習会（事業）前、中、後に大きな声での会話、発言、応援等をしないでください。
- 感染防止のために、主催者から指示がある場合は、その指示に従ってください。
- **当日の体調を確認するチェックシートを必ずご提出ください。**（申込者に別途ご連絡します。）

◇事業終了後のお願い

- 終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合又は濃厚接触者と判断された場合は、速やかに下記まで連絡をお願いいたします。

連絡先：東京都スポーツ文化事業団 03-6380-4348