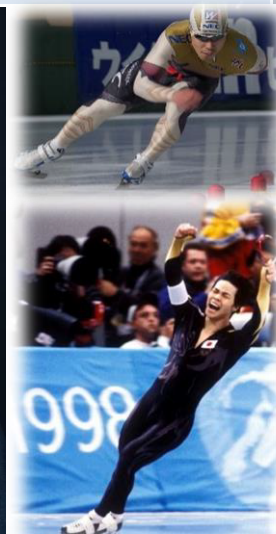


オリンピックのメンタル コントロール方法



特別講師



しみず ひろやす
清水 宏保 氏

(スピードスケートオリンピック金メダリスト)

3歳からスケートを始め、
18歳で初出場したイタリアW杯にて初優勝。
その後も勝利を重ね、

W杯通算優勝回数は34回、

世界選手権通算優勝回数は5回にも及ぶ。

1994年リレハンメル、1998年長野、
2002年ソルトレークシティ、2006年トリノと
4度の冬季オリンピックに出場。

長野では、スピードスケート500mで

日本人初となる金メダルを獲得。



実施概要

司会進行は佐久間一彦氏

長野五輪金メダリストの清水宏保氏による、
トップアスリートの心持ち、勝つための
メンタルトレーニング方法の講演です。

司会にスポーツジャーナリストの佐久間一彦氏を
迎え、対談形式にて現役時代のメンタルコント
ロール方法をお話いただきます。

- ・試合で緊張して実力が出せない
- ・競技をする上での心持ちを学びたい
- ・今より強くなるためにメンタルを強化したい
- ・アスリートを支えたい

そんな、競技志向な方・スポーツ指導者の方にお
すすめです。

日時

2025年8月3日(日)
14:00~15:15

会場

東京体育館 第一会議室

対象

スポーツ関係者・指導者・家族等で
15歳以上の方(中学生を除く)

アクセス

JR総武線「千駄ヶ谷駅」徒歩1分
都営大江戸線「国立競技場駅」A4出口徒歩1分

参加費

1,000円

定員

60名(定員になり次第締切)

持ち物

筆記用具等

◎本事業の開催にあたっては、必要な感染症対策を講じておりますので、予めご協力をいただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

お申込みは、スマイルスポーツ事業センターまで

お申込み・
応募ページ▼

Web <https://smilesports.jp>



0120-612-001

◎申込受付は6/13(金)AM10:00より開始



03-6380-4243

◎携帯電話からはフリーダイヤルへのお電話はできません。

◎お電話でのお申込み・お問い合わせは平日10:00~17:00



「スポーツしたい!」をアシストする
スポーツ案内サイト

東京のスポーツ案内サイト
SPOPITA
スポビタ



【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みください。

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、当事業の様子は記録用にスタッフが撮影させていただくことがあります。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。公益財団法人東京都スポーツ文化事業団