

# メンタルトレーニング 入門セミナー

メンタルトレーニングが  
始めようかな...

※申込開始：3/29（金）

講師

秋葉 茂季（あきば しげき）氏  
国士館大学 体育学部 体育学科 准教授  
認定スポーツメンタルトレーニング指導士



開催日時

2024年  
**5/24** 金

19:00～20:30  
（受付 18:30～）

参加費

1,000円

会場

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  
※エレベーター有り

定員

60名（定員になり次第締切）

対象

15歳以上の方 ※中学生を除く

持ち物

筆記用具

## ＜セミナー内容＞

トップアスリートも実践するメンタルトレーニング法について、日本代表選手や国の強化選手の心理サポートに携わられてきた秋葉 茂季氏に、ご講演いただきます。競技者・指導者が明日から活かせる「**サイコロジカルスキル（心理技法）**」を学び、心理面の問題や悩みを克服しましょう！

心とスポーツの関係性について

スポーツメンタルトレーニングとは何か？

パフォーマンス分析について etc.

7月8日 **メンタルトレーニング**  
開催予定 **スキルアップセミナー**

◎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

お申込みページ▶

WEB <https://smilesports.jp>



0120-612-001

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**  
スポピタ



【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「個人情報の取り扱いについて」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。