

平成30年度板橋区青少年スポーツ指導員講習会（第三講座）

- タイトル 板橋区青少年スポーツ指導員講習会
- と き 平成30年12月6日（木） 18時30分～20時30分
- と ころ 板橋区立文化会館
- 内 容 講義「コーチのためのメンタルトレーニング」
- 講 師 高妻 容一
- 対 象 区内で青少年にスポーツを指導している方、これから指導者をめざす方等
- 定 員 180人（先着順）※当日、直接会場へ
- 費 用 無料
- 問い合わせ（公財）板橋区体育協会

電話03-5915-5568（第2月曜日休館）

講演概要・講師プロフィール

テーマ 「コーチのためのメンタルトレーニング」

～ 選手の気持ちを理解したコーチング ～

講師・プロフィール

高妻 容一

東海大学体育学部 教授

国際メンタルトレーニング学会理事（日本代表委員）

Jリーグアカデミーアドバイザー・スタッフ、育成部門キャリアサポート

JOC 情報戦略強化スタッフ

スポーツ心理学、競技力向上のメンタルトレーニング、コーチ

概要

競技力向上を目的とした心技体の心（心理・メンタル面）のトレーニング方法を紹介し
ます。具体的には、やる気を高める方法・プレッシャーのかかる場面でのセルフコント
ロール法・イメージトレーニング・集中力のトレーニング・プラス思考のトレーニング・コ
ミュニケーション・気持ちの切り替え・自信を高めるトレーニング方法を紹介しま
す。またコーチが選手の心理面を考慮したコーチングとしてのコーチング心理学の紹介も
します。

著書

イラスト版やさしく学ぶメンタルトレーニング入門者用（ベースボールマガジン社）

新版今すぐ使えるメンタルトレーニング：選手用（ベースボールマガジン社）

新版今すぐ使えるメンタルトレーニング：コーチ用（ベースボールマガジン社）

野球選手のメンタルトレーニング（ベースボールマガジン社）

バスケットボール選手のメンタルトレーニング（ベースボールマガジン社）

プロ野球選手になりたい人のメンタルトレーニング（ベースボールマガジン社）

等など多数

一口紹介

小学生からプロ選手までのメンタル面強化を担当し、現在は東京オリンピック強化のプロジェクトに関わっている。