

令和6年度 スポーツ医・科学サポート事業

第1回メンタルトレーニング研修会開催要項

1. 目的 ジュニアスポーツ選手のさらなる競技力の向上を目指すことを目的に、心理的サポート支援の仕方やスポーツメンタルトレーニングの活用方法について研修し、理解を深めることで、指導者及び選手の指導力・競技力の向上を図る。
2. 主催 島根県 公益財団法人島根県スポーツ協会
3. 期日・会場 【東部会場】 令和6年7月6日（土）
サンラポーむらくも 祥雲
松江市殿町 369
【西部会場】 令和6年7月7日（日）
いわみーる 401 研修室
浜田市野原町 1826-1
【中部会場】 令和6年7月27日（土）
出雲ロイヤルホテル 高砂
出雲市渡橋町 831
4. 受講対象者 ①令和6年度スポーツ医・科学サポート事業で指導派遣の決定を受けた中学校・高等学校の部活動顧問・選手、競技団体のチーム担当者並びに選手
②競技団体（国スポ開催種目）から推薦のあった中・高校生の選手及び指導者等
5. 定員 【西部会場】 80名
【中部会場】 80名
【東部会場】 80名
※ 各会場の収容可能人数の関係から、参加希望者が多い場合は、相談のうえ調整させていただく場合がありますので、ご了承ください。

6. 日程

9:00～	受付
9:20～	開講式
9:30 ～ 12:30	講義Ⅰ 「メンタルトレーニングとは？セルフモニタリングと目標設定」 講義Ⅱ 「実力発揮のためのリラクゼーション、試合の準備と反省」

※ セルフモニタリングでは「心理的競技能力診断検査 DIPCA.3」活用