

平成 31 年度アスリートサポート講習会
「メンタルトレーニング講習会」要項

- 1 目的 スポーツ指導者および選手等を対象に、メンタルトレーニングとコーチング心理学についての講習会を通して、指導者の育成能力を高め、山口県全体の競技力向上に結び付ける。
- 2 主催 公益財団法人山口県体育協会
- 3 後援 山口県教育委員会
- 4 日時 令和元年 11 月 23 日（土）
① 午前の部 9：00 ～ 12：00（小学生・中学生向け）
② 午後の部 13：00 ～ 16：30（中学生・高校生向け）
- 5 会場 山口県セミナーパーク 体育館（山口市秋穂二島 1062）
- 6 内容 「チームルーティーンを作ってみよう！」 ※個人競技にも活かせます
チームルーティーンとは、チームみんなで同じかけ声を出して、チームで決めた動作を行うことで、集中力を高め、気持ちの切替えに効果的な動作のことです。
メンタルトレーニングの基本的な知識を学ぶことに加え、チームでオリジナルのルーティーンを作って、日頃の練習に取り入れてみましょう！
- 7 定員 各 60 名程度
- 8 講師 高妻 容一（東海大学 体育学部教授）
- 9 対象
 - ・ 中学校 および 高等学校部活動指導者（ジュニアスポーツ指導者含む）
 - ・ 県内競技団体指導者
 - ・ サポートスタッフ（ドクター、トレーナー、栄養士）
 - ・ 選手（①午前の部：小学生・中学生 ②午後の部：中学生・高校生）※小学生の場合、参加対象は小学 4 年生以上
- 10 参加料 無料
- 11 準備物 軽運動のできる服装、室内シューズ、筆記用具
- 12 連絡事項
 - ・ 高校生以下の選手のみ参加はできません。必ず指導者または保護者の同伴が必要です。
 - ・ 11 月 20 日頃、参加通知書を申込責任者にメールで送信します。研修会前までに通知書が届かない場合はご連絡ください。
- 13 申込方法 ①参加申込書に必要事項をご記入の上、FAX、MAILで申し込む
・ 参加申込書は「（公財）山口県体育協会」のHPからダウンロードで
・ 電話での申込みはできません。
②右記のQRコードを読み込み、申し込む



申込先

（公財）山口県体育協会 やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター

FAX：083（933）4699 E-mail：yamaguchi.ikagaku@yamaguchi-sports.or.jp

■申し込み〆切 令和元年 11 月 15 日（金）まで（定員になり次第、締切ります）

■問い合わせ やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター（TEL 083-933-4697） 担当：栗原 啓

高妻 容一（こうづま よういち）

東海大学 体育学部 競技スポーツ学科 教授



様々なアスリートのメンタル面強化について指導を行っている。
所属し、山口県の国体強化アドバイザー等として幅広く活躍している。
現在、日本メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会の代表・事務局として、日本におけるメンタルトレーニングの普及に貢献している。

取得資格

日本スポーツ心理学会認定 スポーツメンタルトレーニング 上級指導士
日本メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会認定 プロ・コンサルタント
空手道 6段

著書

プロ野球選手になりたい人のメンタルトレーニングワークブック 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
イラスト版やさしく学べる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
基礎から学ぶメンタルトレーニング スポーツメンタルトレーニング教本 大修館書店
社会人の実践メンタルトレーニング ベースボールマガジン社
子供の本番力を120%引き出す方法 PHP
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
DVD 高妻容一の実践メンタルトレーニング ベースボールマガジン社
DVD メンタルトレーニング：試合前日・当日用 ジャパンライム

共著・共訳等

スポーツメンタルトレーニング指導士活用ガイドブック ベースボールマガジン社
スポーツメンタルトレーニング教本 大修館書店
選手と指導者のためのサッカー医学 日本サッカー協会：金原出版
大リーグのメンタルトレーニング ベースボールマガジン社
トップレベルのメンタルトレーニング ベースボールマガジン社
スポーツメンタルの専門家育成教科書 東海大学印刷業務課出版
メンタルタフネス読本 朝日新聞社
格闘技精神革命 福昌堂
リアルファイター肉体改造ブック 辰巳出版
『心』の仕事 アクロス編集部
コーチングの心理 Q&A 不昧堂出版