

**令和４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 **【西部会場】** 令和４年７月３日（日）
 いわみーる ４０１研修室
 浜田市野原町 1826-1 TEL 0855-24-9330
【中部会場】 令和４年７月２３日（土）
 出雲ロイヤルホテル 末広
 出雲市渡橋町 831 TEL 0853-23-7211
【東部会場】 令和４年７月２４日（日）
 島根県民会館 大会議室
 松江市殿町 158 TEL 0852-22-5506
4. 受講対象者 ①令和４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（国体開催種目）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】** ７０名
 【中部会場】 ７０名
 【東部会場】 ８０名
 ※ 「新型コロナウイルス感染拡大防止」のため、及び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

時 間	内 容
９時００分～	受付
９時２０分～	開講式
９時３０分 ～１２時３０分	講義Ⅰ：「メンタルトレーニングとは？自己認識と目標設定」 講義Ⅱ：「リラクゼーションとサイキングアップ、試合の準備と反省」

※ 自己認識では「心理的競技能力診断検査 DIPCA.3」活用

7. 講 師 村 上 妃斗美 氏 (所属: (株)ATHER Sports Performance)
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
広島県国体チーム帯同トレーナー

8. 申込方法 別紙申込書により締切日までに下記宛てへFAXにてお申込みください。

※参加しない場合も必ず回答をお願いいたします。

【参加申込先・問合せ先】

公益財団法人島根県スポーツ協会 生涯スポーツ課 田部

Tel 0852 (60) 5053 Fax 0852 (26) 4733

E-mail tanabe_n@shimane-sports.or.jp

9. 申込締切 **【西部会場】** 令和4年 6月23日(木)
【東部・中部会場】 令和4年 7月14日(木)

10. 備 考 (1) 第2回を下記の日程で計画しております。
- ・期日 12/3(中部会場)、12/4(東部会場) 12/10(西部会場)
 - ・内容「メンタルトレーニングとは? イメージトレーニング、集中力」
「ポジティブシンキング、チームワーク」
- (2) 本研修会に係わる映像等(個人の活動写真を含む)を本協会の広報活動にて使用することがありますので、承諾のうえご参加ください。

11. 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に関する注意事項

- (1) 本研修会は、「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」に基づき開催します。
(https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/somu/doc/guideline_R3_1105.pdf)
- (2) 別紙「体調チェック表」を、受付時に必ず提出して下さい。
- (3) 発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合、過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合等は受講を控えて下さい。
- (4) 必ずマスクを着用してご参加ください。なお研修中もマスクを着用してください。
- (5) こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を行って下さい。
- (6) セミナー終了後2週間以内に、新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに主催者に報告して下さい。
- (7) 今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止する場合がございます。何卒ご理解賜りますようお願い致します。