

# 本番で実力を発揮できる!!

# MENTAL TRAINING

参加  
無料

## メンタルトレーニング講習会 3.12<sup>TUE</sup>



講師  
(株)メンタリスタ 代表取締役  
大儀見 浩介 氏  
Ogimi Kosuke

**会場** 弘前文化センター 2F 大会議室 有料駐車場あり(駐車料金は各自でご負担ください)  
普通自動車 30分100円(最初の1時間は無料)

**コース\*** ① 17:00~18:30 ② 19:00~20:30 ※各コース、内容は同じです。

**定員\*** 各コース 200名様 ※各コース、定員に達し次第締め切りとさせていただきます。

**対象** 小学校高学年~高校生のスポーツ選手・保護者・指導者

**内容** 選手向けの講習会です

- やる気を高める「目標設定」
- プラス思考とコミュニケーション
- チームビルディング
- セルフコントロール

**服装・持ち物** 服装自由、筆記用具・メモ用紙をお持ちください。

### 講師 プロフィール

メンタルトレーニングコーチ。(株)メンタリスタ 代表取締役。  
サッカー選手として、東海大一中(現・東海大学付属翔洋高等学校中等部)時代に  
全国優勝を経験。高校ではサッカー部主将として鈴木啓太(浦和レッズ/元日本  
代表)とプレーした。東海大学体育学部・高妻容一研究室にて応用スポーツ心理学  
(メンタルトレーニング)を学び、現在はスポーツだけでなく、教育メンタルトレ  
ーニング、受験対策、ビジネスメンタルなど、様々な分野でメンタルトレーニ  
ングを指導している。

略歴：静岡市教育委員会スポーツ振興審議会委員。東海大学付属静岡翔洋高  
学校中等部非常勤講師、ヒューマンアカデミー・スポーツ心理学担当講師、帝京  
平成大学非常勤講師。静岡県メンタルトレーニング応用スポーツ心理学研究会責任者。  
テレビ・新聞・雑誌出演多数。著書に「C・ロナウドはなぜ5歩さがるのか ~サッカー  
世界一わかりやすいメンタルトレーニング」「ヤングアスリートのための36のメンタル  
トレーニング」「心理戦術が日本サッカーを進化させる」「勝つ人のメンタル ~ト  
ップアスリートに学ぶ心を鍛える法」がある。

### お申込み方法

下記の内容を、電話・FAX・メールのいずれかでお申込みください。

団体でのお申込み/団体名、代表者氏名、電話番号、メールアドレス、参加人数(指導者・選手・保護者)、希望コース  
個人でのお申込み/参加者氏名、所属先、学年、電話番号、希望コース

### お問合せ・お申込み先

岩木川市民ゴルフ場 TEL&FAX.0172-36-7855 MAIL: hirosaki-golf@libero-sc.com