

高妻容一氏に学ぶ！ メンタルトレーニング 第4弾

モチベーションを高める！！

モチベーションを高め、維持するためには、**内発的なモチベーション**が重要です。
これは、スポーツが「**好き、楽しい、面白い、スポーツができることが幸せ**」という考え方です。

内発的なモチベーションを高めるトレーニングとして【目標設定】を行うことで、さらなる向上に繋がります。

この機会に、「**なりたい自分**」について考え、**内発的なモチベーションを高めませんか？**

講師プロフィール

高妻 容一 (こうづま よういち) 氏
東海大学 体育学部 教授
スポーツメンタルトレーニング 上級指導士

今回のワークショップでは、効果的な目標設定の方法を教えてください。また、目標設定に大切な練習日誌の活用法やトップアスリートの練習日誌の紹介(解説)もさせていただきます。



国際応用スポーツ心理学会、日本スポーツ心理学会など多数の学会に所属し、Sport Psychology Council(世界各国のスポーツ心理学の代表者の組織)委員、メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会代表・事務局で活躍する傍ら、現場での指導者としても多くのチームや団体のメンタル面強化のアドバイザー等を務めている。



平成28年度講習会風景より

どのように選手やご自身のやる気を高めていますか？

日時 **1月31日(水)**
17:30から20:45(受付17:00から)

会場 東京体育館 第一会議室
都営地下鉄大江戸線「国立競技場」A4出口
JR中央線(普通)・総武線「千駄ヶ谷」下車徒歩1分

対象 監督、コーチ、トレーナー等の指導者、また指導者を
目指している方等【定員50名】

申込

ファクシミリまたは電子メールで受付いたします。
裏面の申込書に必要事項をご記入の上、お申し込みください。(電子メールの場合は同様の事項を記入して送信してください。)

ファクシミリ番号 03-5413-6926
電子メールアドレス tokyo-sss@tef.or.jp

ホームページ
URL

<http://www.tef.or.jp/sports-science/>

問合せ

(公財)東京都スポーツ文化事業団
競技力向上事業担当
電話番号 03-5413-6923