NSCA® JAPAN
NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION

NSCAは研究と現場の橋渡しを使命として活動しています
Bridging the gap between science and application

NSCAジャパン北関東地域ディレクターセミナー

2019年4月28日（日）

時間	10:00～15:00 （9:30～受付）
会場	水戸協同病院（茨城県水戸市宮町３丁目２−７）
内容	【講義】10:00～12:00／13:00～15:00 スポーツメンタルスキルズトレーニング入門 スポーツメンタルスキルズトレーニングは、スポーツ心理学をエビデンスとした科学的トレーニングです。 スキルとはトレーニングによって向上する能力です。 メンタル＝スキルがベースとなります。つまりメンタルはトレーニングによって向上するのです。各選手や各チームのリクエストに合わせてメンタルトレーニングプログラムを作成してトレーニングしていきます。 メンタルトレーニングの目的は2つあります。 ①パフォーマンスの向上　Performance　Enhancement ②支配での実力発揮　Emotional Control　です。 これらの目的を達成するための基本的なメンタルトレーニングプログラムを実習を交えて説明させていただきます。 **参考文献** 1) Mark B.Andersen.Doing Sport Psychology.Human Kinetics.2000. 2) Jean M.Williams and Vikki Krane.Applied Sport Psychology:Personal Growth to Peak Performance.McGraw-Hill Education. 2014. 3) 笠原 彰.誰でもできる 最新スポーツメンタルトレーニング.東京:学研プラス.2014. 4) Robert Weinberg and Daniel Gould. Foundations of Sport and Exercise Psychology.Human Kinetics.2014. 5) 日本スポーツ心理学会.スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版.東京:大修館書店.2016.
講師	 笠原　彰 M.S. 作新学院大学経営学部スポーツマネジメント学科教授
受講料	会員：5,184円　　一般：7,776円
定員	30名 （定員に達し次第締め切ります）
キャンセルポリシー	開催１週間前までにご入金がない場合、受付をキャンセルとさせていただく場合がございますのでご了承ください。開催１週間前を過ぎますと、キャンセルチャージとして受講料の100%を申し受けます。
CEU	0.4（カテゴリーA）

お問合せ　特定非営利活動法人NSCAジャパン事務局 （ seminar@nsca-japan.or.jp ）
お申込み　ウェブサイト上部のメニュー「セミナー」内、各セミナーの「申込」ボタンよりお申込みください。
URL　http://www.nsca-japan.or.jp