

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	<p>【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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>参考文献</p> <p>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.</p>
講師	 <p>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</p>
受講料	未定
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きます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)