

山口県スキー連盟8月練習会（メンタルトレーニング）開催要項

アルペン	クロスカントリー
------	----------

- 1 目的 選手のメンタルトレーニング及び指導者の資質向上を図る
- 2 主催 山口県スキー連盟
- 3 日時 平成28年8月14日(日) 午後1:00集合 (午後1時30分～3時30分)
- 4 会場 周南市地場産業振興センター 会議室 (120名収容可能)
- 5 指導者 (公財)山口県体育協会 やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター所属
メンタルトレーニングコーチ 栗原 啓 氏

栗原 啓（くりはら ひらく）氏プロフィール
 1985年千葉県生まれ
 2010年東海大学大学院 体育学科（体育学専攻） 修了
 2010年神奈川県にて公立中学校の教員として勤務
 2014年山口県に赴任。国体チームを中心に山口県内の競技力向上のサポートを行う
 2016年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指導士」資格取得

- 6 指導内
 - ・モチベーション ・集中のコントロール
 - ・緊張とリラクスのコントロール（呼吸とプレー、姿勢と心理面の関係）
 - ・心理的準備
 - ・練習の質を高める心理的テクニック（イメージ、プラス思考、セルフトークなど）
 - ・自信を持つためのトレーニング
 - ・保護者用プログラムの紹介
- 7 対象者 小学・中学・高校に所属している生徒及び競技選手を志す者
スキー競技に関心を持ち選手を志す小学生及び一般スキーヤー
山口県スキー連盟所属 指定選手・指導者・コーチ等
- 8 経 費 参加費は、会場使用料として一人500円 (選手引率の保護者は無料)
- 9 携 行 品 トレーニングノート（様式なし）、筆記用具
- 10 申 込 方 申込書に必要事項を記入し、以下の申し込み先に申し込むこと
- 11 申 込 先

アルペン	〒744-0028 下松市藤光町二丁目8-25	TEL/FAX 0833-44-8401	携 帯 090-9730-6338	
	高橋 勇一			E-mail: marimari@kvision.ne.jp
クロス	〒741-0092 岩国市多田二丁目107-6	TEL/FAX 0827-41-1914	携 帯 090-7529-3711	
	光貞 賢志			E-mail: mk02510404@yahoo.co.jp
- 12 申 込 期 8月1日（月）必着
- 13 そ の 他
 - (1)申込以後参加を取りやめる場合は、本人（又は保護者）が申込先へ必ず連絡すること。
 - (2)練習会中止の場合は、山口県スキー連盟より参加者に連絡をする。
 - (3)当日参加も認めるが、資料等準備の都合上、期日までの申込みをすること。

○参加申込書(山口県スキー連盟8月練習会・メンタルトレーニング)

住所:			
氏名:		年齢	才 学校名又はクラブ名:
保護者氏名: (小中高生)		学年	年
緊急時連絡先(携帯番号):			E-mail: