

部活で活躍したい

やればできる！ 中高生

もっとうまくなりたい!!
ケガをしたくない!!

必見!

スポーツのみならず **学習面**でも活用可能!

スポーツメンタル・

フィジカルトレーニング講習会

～効果的な目標設定法・身体の使い方を学ぼう～



日時 12月10日(土) 13時30分～16時30分

場所 見附市 市民武道館剣道場/総合体育館アリーナ

～内容～

○第一部 「**スポーツメンタルトレーニング**」 13時30分～15時30分（剣道場）

★トップアスリートや大企業などでも実践しているトレーニングです。部活動時だけでなく、受験など**学習面**でも大いに効果を期待できます！ **学習成績**を up させたい方にもオススメ！スポーツ・学習面の両面において、成果を出すためには**効果的な目標設定**が大切です！

○第二部 「**フィジカルトレーニング**」 15時30分～16時30分（体育館アリーナ）

★ジュニア期の発育発達に沿った**トレーニング法**や上手な身体の使い方、動かし方をレクチャーします。ケガなどの**障害予防**のためのストレッチ法など、成長に欠かせない基本のイロハを教えます。また大人の方にとっては、ストレッチ法を学ぶことで、体のバランスを整えることができ、体調面にも良い影響を及ぼすことが期待できます。冬場の効果的なトレーニング法を学ぶことができます！



～講師紹介～

山本 潤 先生

～経歴など～

- ・原田教育研究所認定スポーツメンタルトレーナー
- ・競泳選手 河本耕平 専属トレーナー
- ・中越高校野球部トレーナー
- ・中越高校陸上競技部 トレーナー
- ・長岡商業高校女子バレーボール部 フィジカル&メンタルトレーナー
- ・帝京長岡高校男子バスケットボール部 フィジカル&メンタルトレーナー など



場 所 見附市市民武道館 剣道場/総合体育館アリーナ （見附市月見台 1-9-1）

対 象 中学生、高校生、その指導者・先生・外部顧問、保護者など

定 員 35名（先着順）

参加料 無料

申込方法 申込フォームまたは裏面申込書に必要事項を記載のうえ、11月30日（水）までに総合型事務局へ

- そ の 他
- ・当日撮影した写真はクラブの広報目的で使用することがあります。
 - ・頂いた個人情報は本講習会の運営と新型コロナウイルス感染症の感染対策以外の用途には使用いたしません。
 - ・当日、体調が優れない場合は参加をご遠慮いただきますようお願いいたします。

【お申込み・お問い合わせ先】

見附市総合型地域スポーツクラブ（窓口受付時間 9時～17時30分 平日のみ）

〒954-0034 見附市月見台 1-9-1 見附市総合体育館内

TEL 0258-62-3661 FAX 0258-62-1000 メール mikespo2008@gmail.com

スポーツメンタル・フィジカルトレーニング講習会
参加申込書（兼 FAX 送信票）

申込フォーム <https://forms.gle/5yncxpFrGCMJu2Dz9>



←申込フォーム
QR コード

《個人用》

参加者氏名		学年 (指導者等は年齢)		性別	
スポーツ種目					
住所			連絡先 TEL		

《団体・チーム用》

団体名				スポーツ 種目	
申込責任者				連絡先 TEL	
No.	参加者氏名	学年 (指導者等 は年齢)	性別	住所	連絡先
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

※新型コロナウイルス感染症の感染対策のために、個人情報を提供することに同意します。

FAX 0258-62-1000

見附市総合型地域スポーツクラブ 行

メール mikespo2008@gmail.com