

特別スポーツ講演会

テーマ：最高の成績を出すための
メンタルトレーニングについて



大会で「あがり」や「弱気」はどうしたら克服できる？

すぐ飽きる、ストレスで体調が良くない、不安感等をうまく解消するには？

正しく集中力を鍛えれば弓道はもちろん、学校の成績もドンドン上達！

オリンピック選手を育てた石村先生が分かりやすくメンタルトレーニング法を解説します！！

キーワードは ピークパフォーマンス

一貫指導ジュニア育成事業

「弓道」

日時：平成19年9月15日(土)

午前10時～12時

会場：県立武道館 1階大会議室

講師：石村 宇佐一先生（金沢大学教育学部教授）

《石村先生のご紹介》金沢大学教育学部教授・保健体育講座（体育学） 専門分野：スポーツ心理学

石村先生はスポーツ選手を中心とするメンタルトレーニング研究では我が国の第一人者です。日本オリンピック委員会（JOC）の強化スタッフに委嘱され、県内でただ一人のスポーツメンタル指導士として、シドニー五輪やアテネ五輪でも選手のサポート役を務められました。特に古章子さんには長年にわたってトランポリンでのメントレ指導にあたり、シドニー五輪で見事に入賞を果たされました。金沢大学附属中学校校長も歴任し、多感な時期の生徒に対する勉強や部活動などでの心理面の鍛錬に意を注がれました。著書や論文も数多く、県内外でのスポーツ講演会に引っ張りだこの先生です。

対象者：県内中学生弓道部員および保護者、
中学弓道部顧問、中学弓道部外部コーチ、
石川県弓道連盟関係者

主催：一貫指導ジュニア育成事業弓道推進委員会
（石川県弓道連盟・中体連弓道部）

問い合わせ：石川県弓道連盟事務局（県立武道館内・宮本）076-251-5721

及び申込み先：中学校体育連盟弓道部（鹿島中学・大濱委員長）0767-76-1100