

競技力向上支援事業 心理サポート研修会 実施概要

- 1 趣 旨 第 71 回国民体育大会(希望郷いわて国体)に向け、強化選手を対象にしてスポーツ心理に関する研修会を実施し、選手の資質及び競技力向上を目的とする。
- 2 主 催 岩手県教育委員会 第 71 回国民体育大会強化委員会
- 3 対 象 第 71 回国民体育大会 強化選手
- 4 講 師 仙台大学教授 栗木 一博 先生  
日本オリンピック委員会情報・医・科学専門委員会科学サポート部会部会員
- 5 内 容  
①集中力を高める  
自分を知り、心の平静、ピークパフォーマンス、イメージトレーニング  
②心のコンディショニング  
心の整理、ポジティブシンキング、ストレス対策  
③ベストパフォーマンスを引き出す  
自己表現、心のコントロール、勝利を目指して！
- 6 期 日

	年	平成 27 年			平成 28 年			
	月 日	4 月 11 日(土)	6 月 13 日(土)	11 月 7 日(土)	3 月 21 日(月)	予定		→
	会 場	健康科学室	健康科学室	サンセール盛岡	未定	未定	未定	未定
競	I 型 (冬季)	① 集中力を高める  10:30~12:00	② 心のコンディショニング  13:00~14:30	③ ベストパフォーマンスを引き出す  13:00~14:30 =完結=				
技	II 型 (球技) (対人)		① 集中力を高める  15:00~16:30		① 集中力を高める  13:00~14:30 (予定)	② 心のコンディショニング  13:00~14:30	② 心のコンディショニング  13:00~14:30	③ ベストパフォーマンスを引き出す! =完結=
分	III 型 (審美) (記録)		① 集中力を高める  15:00~16:30	① 集中力を高める  15:00~16:30 (予定)	② 心のコンディショニング  15:00~16:30	② 心のコンディショニング  15:00~16:30		

※競技区分について

- ・ I 型 冬季競技 3 競技  
アイスホッケー、スキー、スケート
- ・ II 型 球技型競技、対人型競技  
ハンドボール、銃剣道、軟式野球、テニス、空手道、卓球、ボクシング、バレーなど
- ・ III 型 審美系競技、記録競技  
体操、ゴルフ、アーチェリー、体操、水泳、カヌー、弓道、ボートなど