

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 終了①集中力を高める
自分を知る、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	終了 平成 27 年			平成 28 年			
	月 日	終了 4 月 11 日(土)	終了 6 月 13 日(土)	終了 11 月 7 日(土)	終了 3 月 21 日 (月・祝)	5 月 5 日(木・祝)	6 月 5 日(日)	9 月 2 日(金) 結団式
	会 場	健康科学室	健康科学室	サンセール盛岡	サンセール盛岡	岩手町	矢巾町	盛岡市
競 技 区 分	I 型 (冬季)	①集中力を高める 10:30~12:00 終了	②心のコンディショニング 13:00~14:30 終了	②ベストパフォーマンスを引き出す 13:00~14:30 =完結= 終了				
	II 型 (球技) (対人)		①集中力を高める 15:00~16:30 終了		①集中力を高める 13:30~15:00 終了	②心のコンディショニング 10:00~11:30	②心のコンディショニング 10:00~11:30	③ベストパフォーマンスを引き出す!
	III 型 (審美) (記録)			①集中力を高める 15:00~16:30 終了	①集中力を高める 15:30~17:00 終了	②心のコンディショニング 12:30~14:00	②心のコンディショニング 12:30~14:00	=完結=

プレッシャー対処法

※競技区分について

- ・ I 型 冬季競技
アイスホッケー、スキー、スケート
- * 終了
- ・ II 型 球技・人型競技系
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・記録系競技
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