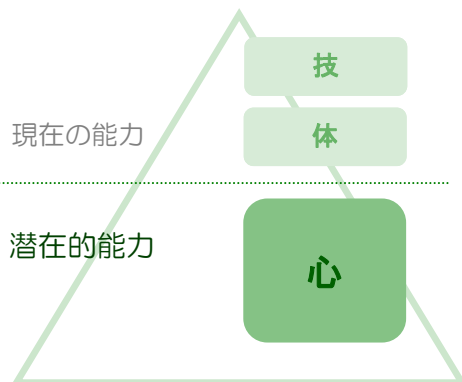


メンタルトレーニング MENTAL TRAINING

当教室では、クラブ所属選手(生徒さん)の
パフォーマンス向上、実力発揮を目指したメンタル
トレーニングを実施します。

メンタルとは、「現在の力」(体力・技術)を最大に
発揮するための「精神力」(心の使い方)を意味する
言葉です。当教室は、生徒さんの中で上手に使われ
てない「潜在能力」(ある心の使い方)を発見し、それ
をトレーニングして活用できるようにすることで、本来
の実力を発揮できる成長を目指します。

現在の自分について「プレッシャーに打ち勝ちたい」
「スランプ状態(イップス)を抜け出したい」「自信を
もっとつけたい」などのニーズをもつ生徒さんに当
トレーニングは役立ちます。また、限られた練習環境
(選手期間)を最適化する上でも当トレーニングは
役に立ちます。日本では稀なメンタルトレーニング
教室なので、是非ともご利用頂けたらと思います。
“家族の支え方教室”も開設しております。



アクセスマップ

〒370-2312 群馬県富岡市星田383



施設前には広い駐車場があります。
空いているスペースに駐車してください。



- ※ 電車でのご来所は、**上信電鉄線・上州福島駅(最寄り駅)**で降りてください。
高崎駅より約30分(片道)かかります。
- ※ 車でのご来所は、**高崎市**から約30分(片道)、**伊勢崎市**から約1時間、**太田市**から約1時間30分かかります(いずれも下道の目安です)。



株式会社**JEC** ジョイフル心理相談室

〒370-2312
群馬県富岡市星田383

電話 : 0274-64-8026
FAX : 0274-62-1126

電子メール : mental-culture@jcom.home.ne.jp

全8回セッション スポーツ選手の メンタルトレーニング教室



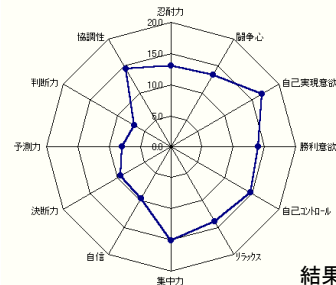
株式会社**JEC** ジョイフル心理相談室

【トレーニング内容】

当トレーニング内容は、全3領域から構成されます。それらは、①セルフチェック、②スキル学習、③実践応用の3つです。これら3領域は、スポーツ心理学、スポーツメンタル学、臨床心理学、認知科学、脳科学の研究知見を総合的にプログラム化したトレーニングメニューです。

① セルフチェック SELF EVALUATION:

セルフチェックは、自分の**精神力**を把握します。試合に要する精神力(12項目)を**自分がどれだけ普段活用しているか**についてマークシートから自己評定し、結果が図示されます。このデータを参考にする事で、自分の課題(トレーニング課題:長所と短所)をより明確にできます。



結果のイメージ図

② スキル学習 SKILL LEARNING:

スキル学習では、世界トップ選手(ジョコビッチ、五輪選手)たちも実践する「**マインドフルネス**」という心の使い方を習得します。マインドフルネスは、競技に求められる集中力や忍耐力、柔軟な心を支える心理的スキルです。その応用は運動場面だけでなく人格成長(自我確立、認知機能)や社会生活(就労、人間関係)にも可能です。

③ 実践応用 APPLYING SKILLS:

実践応用では、これまでに学習したスキルを自分の課題に沿って実践します。自分の抱える課題を把握しつつ、長所を強化するためのコツを探索したり、他者の意見を参考にしながら具体化します。

【トレーナー紹介】

◆ 佐藤靖人(42歳) 全般的なメンタルケア担当

- ・スポーツメンタルセラピスト(認定会員)。
- ・当相談室のスポーツセラピスト。
- ・硬式テニスでは、全国ベスト16位、インターハイではベスト8位、シニア関東大会4位の実績をもつ。

◆ 佐藤友哉(36歳) 心理的スキルの学習担当

- ・臨床心理士、精神保健福祉士。
- ・日本マインドフルネス学会、日本臨床心理士会、日本認知療法学会、日本精神保健福祉士協会の正会員。

◆ 佐藤矢市(69歳) 統括責任者(家族相談担当)

- ・臨床心理士。
- ・日本臨床心理士会、日本臨床救急医学会、日本学生相談学会、日本臨床環境医学会の正会員。

【ご利用までの流れ】

① お問い合わせ

保護者様からの☎お問い合わせに限らせて頂きます。

② 事前面接 (有料)

トレーニング利用を判断するための事前面接です(セルフチェック結果、トレーニングの詳細説明他)。

③ トレーニング開始 (有料)

8回の集団トレーニング開始。

【お申し込み・お問合せ】

ご予約専用の☎

TEL: 0274-64-8026

(靖人トレーナー☎: 090-2425-6782)

※ 保護者様からのお問合せに限ります。

☎の受付時間

平日: 10:00~17:00

土日: 11:00~15:00

ご予約時には以下の点をお聞きします。

- 氏名・年齢・所属クラブ名。
- ご連絡先。
- ご相談、ニーズの概要。

※ 個人プライバシーは厳守します。

※ 未成年者の場合、親権者のご承諾を必要とします。
親御さんと相談して、最初是一緒ににお越しく下さい。

【料金について】

事前面接費

15,000円 / 60~90分 (税別)

全8回のトレーニング費

480,000円 (税別)

※ 全セッションの詳細は毎週1セッション×8回とし、各セッション時間は約4時間です。

- マインドフルネ教室2時間。
- メンタルケア教室2時間。