

# ふくしまスポーツキッズ発掘事業 第3ステージジュニアサポートプログラム

## 【スポーツメンタルトレーニング】実施！

主催：公益財団法人福島県体育協会

共催：福島県・福島市

後援：福島県教育委員会・福島県高等学校体育連盟・福島県中学校体育連盟

○ 期 日 令和3年11月21日（日曜日）

○ 会 場 福島県青少年会館 第1研修室

○ 指 導 者 東海大学体育学部非常勤講師 穴戸 渉 氏「スポーツメンタルトレーニング」  
公益財団法人福島県体育協会 羽根田 一弘 氏「講話」

○ 参加人数 午前の部（1年生） 4名  
午後の部（2、3年生）6名 計10名

○ 内 容

今回のトレーニングは1年生と2・3年生に分かれ、1年生は「スポーツマンとは」の講話と「メンタルトレーニング基礎編」、2・3年生は「リーダーとは」の講話と「メンタルトレーニング応用編」を学びました。

前半の講話では、アスリートとして、またチームをまとめるリーダーとして必要な心構えを学びました。後半のメンタルトレーニングではメンタル面を日々トレーニングすることの意義や、リラクゼーションやサイキングアップなど具体的なトレーニング方法を学びました。

ジュニアたちは今までに経験のないトレーニングに目を輝かせながら取り組み、最後には自分自身の専門種目にどのように生かしていくかを考え、充実したトレーニングとなりました。

① アスリートとして（講話）



② メンタルトレーニング基礎編



③ メンタルトレーニング応用編



④ 集合写真



※ 保有する個人情報の取り扱いについて

お子様の個人情報は、（公財）福島県体育協会が個人情報の保護についての規程を遵守し、適切な運用管理を行います。