

保護者のみなさまへ

部活動メンタルトレーニング講習会を実施します。

本校では部活動を活性化するため外部講師をお招きし、希望する**本校生徒を対象**にメンタルトレーニング講習会を実施します。

1 日時 平成28年12月21日(水) 16:00～17:30

2 講師 **児玉 昌久(こだま まさひさ)早稲田大学名誉教授**

講師略歴

カリフォルニア大学バークレー校客員教授

ボン大学客員教授

早稲田大学スポーツ科学部教授、同大学山岳部部长

日本心理学会理事などを歴任

3 内容

テーマ「**極限の集中力・ゾーンに入る**」

リオ五輪でメダルを獲得した日本選手の活躍をスポーツ心理学の視点で解説してもらうことにより生徒自身の競技に置き換え、「あがり」を克服し、本番に強く最高のパフォーマンスが発揮できるようにすることについて。また、「各部が直面している課題について」講師と生徒との間で質疑応答が行われ回答してもらえることになっています。

4 問い合わせ先

生徒活動支援グループ 飯田

電話 045-842-9713 (3学年)