

令和3年度 ふじのくにアスリート医・科学サポート事業  
メンタルトレーニング講習会

Ver. 20220105

1. 趣 旨 スポーツに関わる心理面についての概要を学び、メンタル面の強化方法について実践を通して理解し、自身の競技力向上に役立てる。
2. 主 催 一般社団法人静岡県自転車競技連盟
3. 期 日 令和4年1月30日(日)(オンライン) 10:30～
4. 内 容 「目標設定の立て方及びアスリートたちが抱えている心理的課題への向き合い方」  
1回目 オンライン(ビデオ)「モチベーション」「目標設定」  
※受講者は上記の動画を視聴後「目標設定」を参考にして目標を設定する。  
2回目 オンライン(ライブ)質問等(Zoom)
5. 講 師 杉山 卓也 氏  
静岡大学 准教授  
(教育学領域保健体育主担当・地域創造学環スポーツプロモーションコース副担当)  
博士(体育学)  
日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士
6. 対 象 者 県内登録競技者、指導者
7. 参加申込
  - (1) 申込方法  
参加申込書(HPからダウンロード)に必要事項を記入し、メール(件名メンタルトレーニング)で申し込み下さい。(高体連登録者は学校毎の申込)
  - (2) 申込先  
一般社団法人静岡県自転車競技連盟  
E-mail [scf@tx.thn.ne.jp](mailto:scf@tx.thn.ne.jp)
  - (3) 申込期限  
令和4年1月14日(金)
8. 受 講 料 無料
9. そ の 他 事前にZoomアプリをインストールして下さい。  
招待URLから参加していただきます。
10. 問 合 先 一般社団法人静岡県自転車競技連盟 事務局 松村 友子  
☎0545-85-3128  
E-mail [scf@tx.thn.ne.jp](mailto:scf@tx.thn.ne.jp)