

令和6年12月20日

関係者 様

令和6年度スポーツ指導者スキルアップ講習会について（ご案内）

鳥取県ソフトテニス連盟強化部

（公財）鳥取県スポーツ協会主催の標記講習会の開催案内がありました。

日頃から各競技団体ともに、独自の指導方法で選手の強化育成に取り組んでいる中で、有名なコーチの指導方法を参考にし、より一層の競技力の向上を図るとともに、指導場面での障害防止や指導者の抱える悩み等を解決する場の提供を目的とする講習会となっています。

公認スポーツ指導者の皆さんに限らずどなたでも、興味がある方は是非参加をご検討ください。

詳細につきましては、別紙開催要項でご確認ください。参加申込については、各競技団体（鳥取県ソフトテニス連盟）でとりまとめ、一括で申し込み手続きを行いますので、参加を希望される方は、下記申込先へメールにて申し込みください。

記

- 1 参加申込先 鳥取県ソフトテニス連盟強化部
tottori.sta.kyoka@gmail.com （%を@に変えてください）
- 2 申込記載事項 「氏名」「ふりがな」「所属（チーム名等）」
「連絡先電話番号」
- 3 参加申込締切 令和7年1月31日（水）
※県ソフトテニス連盟としての締切日をこの日に設定しますが、それ以降も申込は受け付けます。ただし、この日以前であっても、申込先着順で定員になり次第締め切られます。

令和6年度公益財団法人鳥取県スポーツ協会
スポーツ指導者スキルアップ講習会
開催要項

1. 目的 日頃から各競技団体ともに、独自の指導方法で選手の強化育成に取り組んでいる中で、有名なコーチの指導方法を参考にし、より一層の競技力の向上を図るとともに、指導場面での障害防止や指導者の抱える悩み等を解決する場の提供を目的とする。
2. 主催 公益財団法人鳥取県スポーツ協会
3. 日時 令和7年3月8日（土）
4. 会場 倉吉体育文化会館 中研修室
5. 日程 受付時間 9時30分～
開始時間 10時00分～
終了時間 12時00分
6. 対象者 公益財団法人鳥取県スポーツ協会加盟競技団体の指導関係者
7. 内容 イースタンワシントン大学体育学部にてスポーツ医科学を学び、アメリカでのトレーナー活動を行いながら1997年にアメリカメディカル協会認定 NATA（全米アスレチックトレーナーズ協会）公認アスレチックトレーナー資格 ATC を取得。帰国後、アルファ脳波スポーツメンタルトレーニングプログラムや一点集中法などを学ばれ、日米を通じてジュニアから高齢者まで様々なスポーツ現場を経験し、多くの方々の能力開発にも貢献された川西弘晃氏を招いて、鳥取県内のスポーツに関わる指導者を対象に講習会を実施。
8. 定員 100名程度
9. 参加費 無料
10. 申込方法 参加申込書（別紙）に記入し、メール、郵送またはFAX
11. 問合せ先 公益財団法人鳥取県スポーツ協会 担当：澤
〒680-8570 鳥取市東町一丁目220 鳥取県議会棟別館内
TEL：0857-26-7804 FAX：0857-26-8133
E-mail：sawa-m@sports-tottori.com

スポーツ指導者スキルアップ講習会

参加無料
募集定員/先着100名

令和7年

3月8日sat.

10:00~12:00(9:30~受付)

お申し込みはこちら▶



本番に強くなる!

アスリートからトップアスリートへ

日本のメンタルトレーニングの根本は心理学です。しかし、多くの選手が試合で自分の実力を発揮できず悩み続けているのが現状です。時代は変わっています。心のサポートの仕方も当然変わらなければなりません。脳が身体(筋肉)をコントロールしている事実から脳内の環境(集中状態・雑念状態)次第でパフォーマンスの精度が変わります。体組成を測るような今は簡単に脳波も測定できる時代です。脳波を測定することで上手く行かない理由、逆になぜ上手く行っているのかまで読み取ることができます。選手(人間)の成長は心技体のバランスを整えることが肝要です。今回の講習会では心技体の調整の仕方を「脳の働き」や「脳と身体との繋がり」をベースにお話ししていきます。今回講習会では心技体の調整の仕方を「脳の働き」や「脳と身体との繋がり」をベースにお話ししていきます。機会に大脳生理学的メンタルトレーニング法に触れてみてはいかがでしょうか?

悩んでいませんか?

練習では上手くいくのに、試合では...

なぜ同じように練習しているのに直ぐに上達する人と中々上達しない人がいるのか...

突然のスランプ...

自分にはセンスがないのでは...

もっと上手になりたい!

講師

全米アスレチックトレーナーズ協会公認トレーナー

川西 弘晃

＜桃山学院教育大学 フィットネスセンター チーフトレーナー＞

＜略歴＞トレーナー歴25年

イースタンワシントン大学体育学部スポーツ医学科卒 体育会テニス部

デビスハイスクールアシスタントトレーナー、ヤマキPTクリニック勤務

アメリカ勤務歴5年、滞在歴10年

【現在】

桃山学院教育大学フィットネスセンターチーフトレーナー/明治国際医療大学

兼任講師/鳥取県スキー連盟医科学サポート委員会委員長/鳥取県養和会野球部

メンタル&フィジカルトレーニングアドバイザー/ローイング日本代表

富田千愛選手パーソナルトレーナー/パラローイング日本代表森卓也選手

パーソナルトレーナーなど

講習会 10:00~11:30

- ・大脳プログラム
- ・実力発揮の公式
- ・脳と身体(パフォーマンス)の繋がり
- ・心技体の相関関係
- ・集中力、集中状態とは?なぜ集中力が必要なのか?

実技 11:30~12:00

- ・集中力トレーニングの実際
- ・静止集中及び運動集中トレーニング
- ・コントロールを良くするポイント

※スポーツ指導者スキルアップ講習会は、鳥取県スポーツ協会公認トレーナー更新のための対象講習会となります。(2ポイント)

鳥取県立

会場 倉吉体育文化会館

＜2階 中研修室＞

住所 鳥取県倉吉市山根529-2

TEL. 0858-26-4441

お問い合わせ:(公財)鳥取県スポーツ協会 競技力向上担当

TEL. 0857-26-7804

Mail. kyogiryoku@sports-tottori.com

