

# 「できる！やれる！なれる！」 心のフィットネス講演

## 午前の部「集中力強化メンタルトレーニング・

### 目標達成イメージトレーニング法」

(24年間担当の毎日新聞大阪開発主催「親子で受ける集中力強化セミナー」での体験よりのプログラム活用)

参加対象 午前の部 小学生高学年～中学生、および保護者  
時 間 午前の部 受付 9:30～ 講演 10:00～

## 午後の部「メンタルトレーニング法・

### イメージトレーニング法の理論と実際」

以前に念願の甲子園に出場した大阪、四国、京都、沖縄、和歌山等の高等学校野球部や、甲子園で優勝した0高校で、また、オリンピック出場の水泳選手に、関西大学生野球で優勝したD大学野球部、また陸上部の選手やアメフト部の選手・プロゴルファー等に、「イメージトレーニング法」指導の体験をもとに！

参加対象 午後の部 大学生、および一般の方  
時 間 午後の部 受付 13:30～ 講演 14:00～

日 程 平成29年2月25日(土)

場 所 札幌市産業振興センター 産業振興棟2F セミナールームC  
札幌市白石区東札幌5条1丁目1-1  
・地下鉄東西線「東札幌駅」から徒歩7分



講 師 下口雄山メンタルフィットネス代表 下口雄山氏  
ホームページ: <http://www.mental-fitness.jp/>

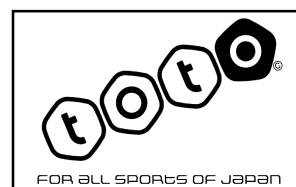


参加費 1名 500円(受付時にお支払い願います)  
募集 各部 40名(定員になり次第締め切ります)  
申込締切 平成29年2月24日(金)

申込方法 ○裏面の申込用紙にご記入の上、**FAX**でお申し込みください。  
メールでも承ります。(rugby-yukio@live.jp)

団体等のお申込は書式を問いませんので必要事項をご連絡ください。

主 催 総合型地域スポーツクラブ  
特定非営利活動法人 札幌オールマーズスポーツ倶楽部



スポーツ振興くじ助成事業

できる！やれる！なれる！

## 集中力強化メンタルトレーニング

### 目標達成のためのイメージトレーニング

一流と言われるアスリートは多くの方が勝利のイメージを描くメンタルトレーニングを積極的に取り入れています。目標達成のために成功、理想を鮮明にイメージし、プラス思考でやる気を引き出すというスポーツに活用できる脳のトレーニングについてのセミナーを開催いたします。この機会に是非ご参加賜りますようご案内いたします。

蓄積されたストレスが吹っ飛び、表情がイキイキとなり、ヤル気と勇気とエネルギーが湧き出てくる「メンタルトレーニング・自律訓練法」と「目標達成イメージトレーニング法」—大脳生理学と心理学を応用した—を、分かりやすく、楽しく、学習でき、すぐに役立つ内容です。

**身体で覚えていく科学的な「集中力強化法」「願望、目標達成法」などの「心のトレーニング法」があります。**

この身体で覚えていく「心のトレーニング法」は、スポーツ界で活躍している有名選手たちがマスターして、うまく活用していることは広く知られています。

私も以前に念願の甲子園に出場した大阪、四国、京都、沖縄、和歌山等の高等学校野球部や、甲子園で優勝した0高校で、また、オリンピック出場の水泳選手に、関西大学生野球で優勝したD大学野球部、また陸上部の選手やゴルファー等に、「イメージトレーニング法」をお伝えしたことが、昨日のこのように思い起されます。

オリンピック大会で、日本の選手は本番で自分の普段の力すらも発揮できずに、涙をのんだ選手が多いようです。しかし、欧米の選手の活躍はすばらしく、多くの選手が本番で自分の実力以上の力を出し、驚異的な記録をあげ、メダルをたくさん獲得しています。

**欧米の選手はあらゆるトレーニングを行い、勝てる肉体づくりをした上に、「心のトレーニング」を実施しているのです。**

**弱気な気持ちやマイナスイメージを取り除き、人間の持っているすばらしい潜在能力を開発するトレーニングが必要です。**

現代社会が生み出すストレスは、「努力や根性」といった日本式の世界主義だけではかわききれないほど過大なものになってきています。

お問合せ 総合型地域スポーツクラブ 特定非営利活動法人 札幌オールドマースポーツ倶楽部

〒001-0934 北区新川西4条4丁目6-8

ホームページ： <http://www.as-ic.co.jp/sasc/index.html>

TEL： 011-766-6018 FAX： 011-766-6019

携帯： 090-1520-5241（鈴木）



「できる！やれる！なれる！」心のフィットネス講演 申込用紙

FAX:011-766-6019

参加希望	お名前	年齢 (学年)	連絡先：電話番号
午前 午後 の部			
午前 午後 の部			
午前 午後 の部			

個人情報保護法に基づき、講演運営並びに緊急時以外には使用しません。