

# 令和6年度

## 第2回

# ジュニアアスリート スポーツ講習会 を開催しました！

## テーマ 「メンタルが弱い」を克服するトレーニング

令和6年10月25日（金曜日）にスポーツメンタルに関する講習会が開催されました。講習会では、モチベーション維持や自信を高めるための目標設定の方法のほか、リラックス法について実技を交えた説明がありました。受講者からは「いままでも選手に目標設定をさせていたが、今後はなぜ目標設定をするのかなどその意義も考えていきたい」「緊張する試合の前にリラックスするために呼吸法を実践したい」といった声がありました。

## 講習会の概要

- 開催日 令和6年10月25日(金)
- 時間 18時00分～20時00分
- 会場 久留米アリーナ2階大研修室
- 講師 奥野 真由 氏  
(久留米大学人間健康学部スポーツ医科学科講師、  
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)

## 講習会の様子

