



第63回TTCスポーツセミナー

アスリートを支える

メンタルサポート

スポーツを通じて自己目標の達成や自己実現を目指すアスリートに必要なことのありかたとアプローチ法を紹介します

メンタルサポートと一言で言ってもその全容やアプローチ方法は多岐にわたります。今回はジュニアからトップアスリートまで数多くの選手をメンタル面で支えてきた中澤氏を招き、自己の成長につながるメンタルのサポートのありかたをお伝えします

- ◇アスリートの心理サポートとは
- ◇個々の特性に応じたサポートの種類を紹介
- ◇心理検査による心のクセ
- ◇5つの自我から見える成長過程

※具体的な「メンタルトレーニング法」の紹介ではなく、あくまでも包括的にアスリートを支えるための心理サポートを学ぶセミナーです

※選手の参加は意識レベルの高い高校生以上(プロ含む)とさせていただきます

セミナー開催詳細

開催日時: 2023年2月25日(土) 10:00-12:00
 場所: 公益財団法人吉田記念テニス研修センター
 住所: 〒277-0812 千葉県柏市花野井936-1
 TEL 04-7134-3030

講師: 中澤 史氏

参加費: 5,500円 (税込) 当日現金またはカード支払い(TTC会員は引き落とし)

定員: 50名(最終締切2月23日または定員になり次第締切)

申し込み方法: 以下のテニスベアのサイトからお申込みください

<https://www.tennisbear.net/event/148233/info>

TTC セミナー



中澤 史氏
(ナカザワ タダシ)

所属: 法政大学国際文化学部・大学院スポーツ健康学研究科教授
 専門: スポーツ心理学
 資格: 博士(人間環境学)、スポーツメンタルトレーニング上級指導士
 指導実績: 育成年代からトップレベルまでのアスリートやスポーツチームの心理サポートを担当中。法政大学体育会テニス部部長、Jリーグ横浜FC心理サポート担当、元ビーチサッカー日本代表メンタルコーチ(FIFAロシアW杯2021準優勝) 他

