

メンタルトレーニング講習会

競技のパフォーマンス向上のためには、「心技体」をバランスよく成長させることが求められますが、「心」のトレーニングは軽視されがちです。意欲が低下しやすいこの時期に、専門の方から指導を受けられる貴重な機会です。奮ってご参加下さい。

主 催	大阪中体連陸上競技部
後 援	カンコー（大阪菅公学生服株式会社）
日 時	2026年1月10日（土）午前9時15分～11時45分 ※受付9時00～
場 所	万博競技場1F役員室
対 象	<ul style="list-style-type: none">・中学2年生で部内の中心的な選手（キャプテン、種目パート長など）・来年度の目標が明確で意識が高い選手
定 員	120名（各校6名まで）
講 師	小林 玄樹（スポーツメンタルトレーニング指導士／博士【学術】） 1989年生まれ。東海大学体育学部で高妻容一教授のもとスポーツ心理学、応用スポーツ心理学、競技向上のメンタルトレーニングを研究。大阪中学校バスケットボール選抜、愛媛国体ターゲットエイジ選手など講習実績多数。 株式会社ハイクラス
時 程	9:00～ 受付 9:15 開講式・講義 11:45 閉講式、解散
持 ち 物	健康チェック表、筆記具、下敷き（あれば便利）
申込〆切	12月26日(金) 締切日以前でも定員になりしだい締め切ります。
申込方法	右のコードより申込フォームにアクセスし、必要事項を入力の上、送信してください。なお自動的に回答内容のメールが返信されますので、そのメールをもって受付完了とします。



※お問い合わせは、強化委員会普及部 増田行敏

masuda.kammuri@gmail.com または 高槻市立冠中学校 072-676-2567 まで

☆なお同日午後に、3級+αの練習会も予定されています。併せてのご参加お待ちしています。