

# 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 ・ 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おります。