

主催:公益財団法人相模原市スポーツ協会  
後援:相模原市教育委員会

心のトレーニングは足りていますか?

スポーツはメンタルだ!!

# スポーツメンタルトレーニングの 基礎知識と実践法



講師:高妻 容一 氏

東海大学体育学部競技スポーツ学科 教授  
スポーツメンタルトレーニング上級指導士



令和3年1月31日(日)

定員  
60名

時間

9:30~15:30 (受付は9:00~)

※昼休憩あり(昼食会場は市民会館 3F 第1大会議室)

対象

スポーツ指導者及び興味のある人

会場

ウェルネスさがみはら 7F 視聴覚室 (相模原市中央区富士見6-1-1)

※会場敷地内のコインパーキングは2時間以降、有料となります。

参加費

1,500円(当日徴収)

持ち物

・筆記用具 ・動きやすい服装

申込み・問合せ先

12月15日(火)から1月28日(木)までに、  
スポーツ協会ホームページ申込みフォーム又は、  
当協会事務局へ電話でお申込みください。

【ホームページ <https://sagamihara-sport.or.jp>】

【電話番号 042-751-5552】

このQRコードから  
申込みできるよ!



※裏面の新型コロナウイルス感染症に係る「参加者の皆様へお願い」を一読いただきからお申込みください。

## 参加者の皆様へお願い（令和2年7月30日更新）

### 以下の点を遵守し、新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください

1. イベント当日において、過去14日以内に以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせてください。※チェックシートの提出が必要となります。
  - 平熱を超える発熱
  - せき、のどの痛みなど風邪の症状
  - だるさ（けんたい感）、息苦しさ（呼吸困難）の症状
  - 嗅覚や味覚の異常
  - 体が重く感じる、疲れやすい等の症状
  - 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある
  - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
2. マスクをご持参ください。受付時や着替え時等、スポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用してください。
3. こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒をしてください。アルコール除菌剤やタオルの持参にご協力ください。（タオルの共用はしないでください。）
4. 他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保してください。  
※障害のある方の誘導や介助を行う場合を除きます。
5. 大会・イベント中に大きな声で会話、応援等をしないでください。
6. 唾や痰をはくことは極力行わないでください。
7. 飲食については、指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離を取って対面を避け、会話は控えめにしてください。
8. 飲みきれなかったスポーツドリンク等、アイシング用氷等は捨てずに、お持ち帰りください。
9. 大会・イベント前後のミーティングや懇親会等においても、三つの密を避けてください。
10. 感染防止のために主催者が決めたその他の措置を遵守するとともに、主催者の指示に従ってください。
11. イベント2週間前から当日までに講師又はスタッフ等に1. の7項目に該当する者がいた場合、イベントは中止とします。また、当日中止が決定した場合にも主催者は交通費等費用弁償致しませんのであらかじめご承知おきください。
12. イベント終了後2週間以内に、参加者または、その同居家族や身近な知人などが新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等についてご報告ください。
13. 強度が高いスポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けてください。また、走る・歩くイベントにおいては、前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取りしてください。