

スポーツ医・科学サポート事業 メンタルトレーニング研修会 第1回の様子

- 対 象** 島根県内重点校、スポーツ医・科学サポート事業実施団体、競技団体指導者等
- 講 師** 村上妃斗美 氏 (株)ATHER Sports Paformance、メンタルトレーニング 上級指導士)
- 内 容** 講義Ⅰ「メンタルトレーニングとは?自己認識と目標設定」
講義Ⅱ「リラクゼーションとサイキングアップ、試合の準備と反省」

