ココ一番に強くなる！
メンタルトレーニング

～講習内容～

- ●ここ一番での実力発揮
- ●本番までの取り組み方
- ●緊張及び不安と実力発揮の関係性
- ●選手の精神面強化における指導者としての役割　等



日時　2027年2月28日(日)
10:00～12:00（受付9:30～）

場所　鳥取県立倉吉体育文化会館 2階 大研修室

参加費　無料（先着250名）

対象者　スポーツ選手(中学生以上)・指導者

※本講習会は、鳥取県スポーツ協会公認トレーナー更新のための対象講習会となります。(2ポイント)

講師



辻　秀一 氏　Tsuji Shuichi
スポーツドクター /株式会社エミネクロス 代表

北海道大学医学部卒業後、慶應義塾大学で内科研修を積む。その後はパッチアダムスの影響を受け、“人生の質＝クオリティーオブライフ(QOL)”のサポートを志す。その後、スポーツにそのヒントがあると考え、慶大スポーツ医学研究センターを経て、人と社会のQOL向上を目指し(株)エミネクロスを設立。スポーツ版パッチアダムスを目指す。
応用スポーツ心理学をベースに、個人や組織のパフォーマンスを最適・最大化する自然体な心の状態「Flow」すなわち“ご機嫌な心”を生みだすためのメンタルトレーニングを展開。クライアントは産業医として企業はもちろん、オリンピアンやプロアスリート、音楽家・芸術家、経営者など。2020年東京オリパラや2024年パリオリパラのオリンピアン達を多競技に渡り多数サポート中。

主催・お問い合わせ

公益財団法人鳥取県スポーツ協会
鳥取県鳥取市東町一丁目220議会棟別館内

競技力向上担当
TEL：0857-26-7804(FAX：8133)
E-mail：kyogiryoku@sports-tottori.com