



中高生らを前に講演する高妻氏

プラス思考で  
成功可能性上昇  
メントレ講習会

【芽室】精神面の強化に向けた「メンタルトレーニング講習会」(メンタルトレーニング応用スポーツ心理学研究会北海道支部、NPO法人共生の会共催)が20、21の両日、JR芽室駅前をめむろーどで開かれた。

今回で3回目。東海大学教授で、日本スポーツ心理学会(東京)が定めるスポーツメンタルトレーニング指導士の資格を持つ高妻容一氏が講師を務めた。

道内の中高生やスポーツ関係者ら207人が参加した。初日は競技スポーツに励む上で必要な心理的スキルの重要性について説明。2日目からは実践的なトレ

ーニングとして、最高のプレーを想像するイメージトレーニングや、夢・目標を実現するための練習日誌などを紹介した。高妻氏は「自信を持って持つほど何かに成功する可能性は高くなる。一流選手のようにプラス思考を心掛け、練習や試合に臨んでほしい」などとアドバイスした。(小縣大輝)