

スポーツ選手のためのメンタル指導



1. 内容

競技スポーツにおいて競技者個人やチーム、指導者、保護者における心理的悩みや課題の克服又はその強化のために心理学の専門家が指導します。

- (1) スポーツ・メンタル初回相談 初回は、全ての方に相談を受けていただきます。
(2) メンタル指導 (2回目以降)

①メンタルトレーニング

競技スポーツにおいて競技者個人やチームが抱えている心理的課題を発見し、強化のために必要な心理的トレーニングを学びます。

②スポーツカウンセリング

競技スポーツを続ける上で、競技者個人や指導者、保護者が直面する心理的悩みについて、「こころの専門家」に相談し、一緒に解決していきます。



2. コースとご利用料金

コース	内 容	利用料金
スポーツ・メンタル初回相談 60分 (団体は代表者のみ)	スポーツ・メンタルについて 相談・指導を受けます。	5,400円
メンタル指導 継続 (2回目以降)	団体利用90分(15名まで) メンタルトレーニング	14,040円
	個人利用60分 ・メンタルトレーニング または ・スポーツカウンセリング	3,240円

3. ご利用方法等【予約について】 ご利用は完全予約制です。

- (1) 【予約】 利用案内をお読みになって、ご確認いただき、ご希望利用時の2週間前までに予約票・同意書(メール・FAX・送付)をお送りください。予約票はホームページからダウンロードできます。
- (2) 予約票内容 氏名(団体名)、性別、競技種目、住所、電話(メール)、利用人数等
利用希望内容(メンタルトレーニング・メンタルカウンセリング)
利用希望日時は、外部専門家に依頼しますので、日時調整が必要となります。
開館日時内で第3希望までお知らせ下さい。
- (3) 予約日時決定(ご利用日のおよそ1週間前)
利用日時を調整後、予約決定となります。当センターから連絡いたします。

【注意事項】 実施日時決定後に取り消しを希望された場合にも、料金をお支払いいただくこととなりますので、ご了承ください。

【予約・問合せ】 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67-12 メンタル指導担当

TEL: 025-287-8806

FAX: 025-287-8807

URL: <http://www.ken-supo.jp/Sports/Index.html> e-mail: mental@ken-supo.jp