

今シーズンこそ、レベルアップしたい、大会や検定で実力を出し切りたい、そして、「上手くなったね!」「かっこ良い滑りになったね!」「何をやったの?」など、周りの人に言わせたい方は、ぜひご参加ください。

1、メンタルトレーニングキャンプ（スキー&スノーボード編） 募集要項

【おすすめする対象者】

- ✓メンタルが原因で、大会や検定、仕事などで実力を出し切れていない方
- ✓メンタルを強くしたい方
- ✓メンタルトレーニングとは何か…を知りたい方
- ✓お子さんや所属するチームのメンタルを強くしたいと考えている方
などなど



【キャンプ内容】

大会や検定のスタート直前に行う『ルーティンワーク』をつくります。

ルーティンワークとは「げんかつぎ」ではなく、常に行うことで平常心を取り戻し、頭をクリアにして、集中力を高め、最高のパフォーマンスを引き出すためのテクニックです。

プロ野球選手やラグビー選手が特徴的な動きを行っているのを見たことがあると思います。

どんなトップ選手でも「緊張」や「プレッシャー」に打ち勝つためにルーティンワークを使っていますが、裏を返せば、どんなトップ選手でも私達と変わらず緊張するということで、それに打ち勝つためにみんな必死だということなのです。

そして、ルーティンワークの作り方を知っておけば、スキーやスノーボードだけでなく「ビジネス」や「私生活」でも活かすことも可能です。

ぜひ、トップ選手も行っているルーティンワークをつくって、今シーズンこそ大会や検定で実力を発揮しましょう。

【開催日時】

2022年 1月4日(火曜日)

<午前の部>

10時~11時30分

午前は、ルーティンワークをつくるために必要な『知識』と『スキル』を学習します。

(内容)

- ・メンタルトレーニングとは何か?
- ・強いメンタルとは何か?
- ・自分がコントロールできること、できないこと
- ・緊張、プレッシャーとは何か?
- ・ゾーンとは何か?
- ・集中、集中力とは何か? など



<午後の部>

12時30～14時

午後は、午前中に内容を使ってゲレンデで自分だけの「ルーティンワーク」を実際につくっていきます。

(内容)

- ・ポジティブリフレーミング
- ・イメージトレーニング
- ・セルフトーク
- ・フォーカルポイント
- ・深呼吸
- ・筋弛緩法 など

【会場】

大佐スキー場(雪不足の場合は、めがひらスキー場)

【参加資格】

中斜面程度を滑れる方
スキーまたはスノーボードをされる方
中学生以上

【募集人数】

5名程度(最低開催人数2名)

【料金】

5,000円(税込)

*ペイペイ払い可能



【エントリー方法】

LINEで、右記のQRコードを読んでいただき、メッセージをください。

LINEがない方は、下記のメールアドレスにメールを送ってください。

こちらから折り返し連絡をさせていただきます。

<メールアドレス>

info@shinkyu-cocoro.com

ぜひ、一緒にメンタルを強化して良い結果をつかみましょう！

鍼灸院志 院長 松川高志

<LINE QRコード>

