

2023 年度 スポーツメンタルトレーニング (SMT) 指導士関東地区研修会 プログラム

日程：2023 年 8 月 5 日 (土) 10:00~16:45 (予定)

会場：国立スポーツ科学センター 2F 研修室 A・B、およびオンライン (Zoom を使用) のハイブリッド

テーマ：国内外のトップアスリートに対する心理サポートの実態と事例から学ぶ

※プログラムを変更する場合があります。

<プログラム>

10:00~10:10 代表者あいさつ

セッション 1：10:10~11:00 (発表 40 分・質疑 10 分)

講義タイトル：Pressure, Mindfulness and the Olympic games. Lessons from Tokyo 2020

講師：Dr. Peter Haberl (Senior sport psychologist of the United States Olympic and Paralympic Committee)

セッション 2：11:00~12:00 (発表 50 分・質疑 10 分)

ワークショップタイトル: ACT (Acceptance and Commitment Training) and the Olympic athlete

講師：Dr. Peter Haberl (Senior sport psychologist of the United States Olympic and Paralympic Committee)

昼休み：12:00~13:00

セッション 3：13:00~16:30

トップアスリートの心理的な課題から事例を検討する

13:00~13:30 (発表 20 分・質疑 10 分)

「JISS 心理グループの過去 20 年間における個別心理サポートの実態調査および事例の検討」

話題提供：高橋由衣・立谷泰久 (国立スポーツ科学センター・コンディショニング課・心理グループ)

13:30~14:45

グループワーク：トップアスリートの個別心理サポートの仮想事例の提示後、グループで、見立て・今後の方針を検討 ※ファシリテーター：資格取得者

14:45~15:00 休憩

15:00~16:00

見立て・今後の方針についてグループ毎の発表 (60 分)

16:00~16:30

Dr. Peter Haberl によるコメント、および質疑応答・全体総括

修了式 16:30~

※レポートの提出 (Google フォームを使用予定) 18 時締切