

## 第2回メンタルトレーニング セミナー開催要項

1. 日 時 平成30年11月4日(日) 13:00~16:00(受付12:45~)
2. 会 場 四日市市三浜文化会館 カルチャー三浜(1階 創作スペース)  
〒510-0845 四日市市海山道町一丁目1532-1 TEL:059-348-5380
3. 内 容 「効果的なコンディショニング」  
スキー競技者向けの内容で、シーズン中のコンディション維持のために、コンディショニングを体感しながら実践的なトレーニング方法を学ぶ。
4. 対 象 小中高校生を中心として、大学生・社会人までスキーに関わる方すべて
5. 定 員 30名程度
6. 参加費 500円/一人
7. 持ち物 筆記用具・運動できる服装・体育館シューズ・飲み物等
8. 申込先 三重県スキー連盟 競技本部事務局 武田洋一  
TEL:090-1093-1641 FAX:059-326-1235  
E-mail [take-41@m3.cty-net.ne.jp](mailto:take-41@m3.cty-net.ne.jp)  
電話・FAX またはメールにて

**申込〆切 10月30日(火)まで**

※参加者の特性(年齢・性別・種目など)を事前に伝えることで、参加者に合わせた効果的なセミナーの内容を依頼しています。早めの申込みにご協力ください。

9. 講 師 西 幸利 氏 株式会社シンパシィ・ユニオン社長  
ヒューマンシニアプロデューサー

### プロフィール

三重県伊勢市出身。長谷川式メンタルトレーニング(α脳波メンタルプログラムや一点集中トレーニング法など)を習得。長谷川式のオリジナルで人間の能力アップを目的に開発されたA.M.Ex.(アタックモーションエクササイズ)を活用し、実力発揮のための集中力・メンタル・フィジカルトレーニング指導、選手の「走る・投げる・跳ぶ・打つ」など基本技術を伸ばすトレーナーとして活動。松阪高等学校・硬式野球部『第94回全国高等学校選手権大会(夏の甲子園)初出場』をはじめ、多くのチーム・個人選手を指導している。

昨年より始まった西先生の講習会も今回で4回目になります。(2回目は指導者向け講習)当日は、講義だけでなく、身体を動かしながら楽しく、パフォーマンスアップのためのメンタルトレーニングセミナーを行っていただきます。是非、御参加下さい！！