

# 我が町から育てよう国体選手！！ ジュニア育成地域推進事業講演会

「スポーツにおけるメンタルタフネスとは～」

講師 高畑好秀先生

平成22年6月19日(土)

福生市商工会館3Fホール

スポーツでもビジネスでもメンタル面が大事です。本講演会ではプラス思考になる秘訣を様々な事例を用いて、講演会に参加された皆様に体験していただきました。

講師の高畑先生は、数多くのスポーツ選手のメンタルトレーニングを行っており、各企業において講演・研修・セミナーを実施するとともに、関連著書を多数出版されています。

右の写真では、高畑先生が重心を身体の下部にイメージすることにより、まったく持ち上げることが出来なくなった例です。

