

メンタルトレーニング教室『スポーツにおけるパフォーマンスを上げるためのメンタルトレーニング』  
開催要項

- 1 目的 子どもたちのスポーツ現場を支援する、スポーツ少年団や学校部活動、又は地域スポーツに関わる指導者や保護者が、子どもたちの成長段階による心理的課題を知り、競技力の向上及び競技者として、チームの一員として、スポーツを通じてたくましい心身を育てるために必要なことを学ぶ。
- 2 主催 別海町総合スポーツセンター(指定管理者:一般財団法人別海町地域振興財団)
- 3 日時 令和5年3月11日(土) 18:30-20:00
- 4 会場 別海町町民体育館(柔剣道室)
- 5 内容
  - ・試合やレース等で十分に力を出し切るための(心の)トレーニング方法について
  - ・子どもを輝かせる指導方法とは?
  - ・やる気や自信をもてるよう導くために大人(指導者・保護者)がすべきこととは? など
- 6 講師 **北海道メンタルトレーナー協会顧問・専任講師 小松 明広 氏**  
【経歴】 別海町出身  
(株)リクルート、道議会議員秘書、教師、ホテル勤務を経て35歳で独立  
2000年 メンタルコンディショニングセミナー主催  
2006年 北海道発人材教育会社設立  
病院、企業団体、自治体、スポーツチームなどで人材教育、メンタルトレーナー、メンタルヘルス等の研修・後援会の講師活動  
また、自社においてもセミナーの開催や個人向けのメンタルサポートを行っている  
2010年 メンタルトレーナー養成講座を開講  
2012年 公益社団法人北海道看護協会 認定看護管理者セカンドレベルの「ストレスマネジメント」「タイムマネジメント」の担当講師を務める  
2017年
- 7 対象 スポーツ関係者・教育関係者・スポーツ少年団の指導者・保護者・選手及び興味のある方  
定員30名  
※定員になり次第締め切り
- 8 参加料 大人:1,000円 高校生以下:500円  
※別海町内のスポーツ少年団に所属する団員は、別海町スポーツ少年団本部より助成金が出ますので、免除となります。
- 9 申込先 別紙申込書により下記へ FAX またはメールにてお申し込みください。  
〒086-0216 別海町別海 141-10 別海町総合スポーツセンター(担当:菅原)  
☎0153-75-2882 fax0153-75-0418 Eメール [sports@betsukai-pf.or.jp](mailto:sports@betsukai-pf.or.jp)  
申込締切:3月6日(月)

- 10 その他
- ・イベント中の新型コロナウイルス感染症拡大防止対策につきましては別紙をご覧ください。
  - ・上靴・筆記用具をご用意ください。
  - ・会場は暖房を入れる予定ですが、寒い場合もありますので暖かい服装でご来場願います。
  - ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、政府および関係機関の動向等によりイベントが中止となる場合があります。その場合は、当財団 HP で日程の変更、中止等の情報が確認可能です。
  - ・イベント中に撮影した写真は、当財団 HP、ポスター等で使用することがあります。

## メンタルトレーニング教室 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、政府および関係機関の動向等によりやむを得ず、イベントが延期または中止になる場合があります。その場合主催者側から連絡いたしますが、下記 URL より別海町地域振興財団のホームページにアクセスしていただくと日程の変更・中止等の情報が確認できるようになっています。

➤ 別海町地域振興財団ホームページ ⇒ <http://www.betsukai-pf.or.jp/>



当イベント開催中の新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」（令和3年2月15日）に基づいた感染予防対策を講じることとし、特に以下に掲げる対策の徹底を図るものといたします。

### 1 イベント前後を含めた適切な感染予防の実施

- イベント中、参加者の体調不良、または家族に新型コロナウイルスと診断を受けた者がいる場合のイベント参加は不可とします。
- イベント開始前（受付時）に参加者及びスタッフの体温測定ならびに体調を確認し、具合の悪い方、体温が高い（37.5℃以上）の方の参加は不可とします。
- イベント開始前後、イベント中も適宜手洗い・うがいができるような環境をつくります。
- 手が触れる場所、共有物はアルコールや次亜塩素酸ナトリウムを含有したものでの消毒を適宜行います。

### 2 クラスタ（集団）感染リスクの高い状況の回避

- 換気の悪い密閉空間にしないよう、換気設備の適切な運転を行い、加えて2か所以上の窓を開け定期的に外気を取り入れる換気を行います。
- 飛沫感染を防ぐための徹底した対策を行う。（声を出す機会を最小限にする、声を出す機会が多い場合には、マスクを着用する）運動中のマスク着用は行いません。【スポーツ庁「学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について」（2020年5月21日）】
- 極力密集を避けることが可能な状況をつくる。（2m以上の距離を保つ）

### 3 感染が発生した場合、参加者への確実な連絡と行政機関による調査への協力

- 万が一当イベントの参加者及びスタッフ、関係者に体調不良者・感染者が出た場合には、その他参加者に対して確実に連絡を取り症状の確認、保健所などの公的機関に連絡が取れる体制を確保し、感染者と濃厚接触者となった場合には接触してから2週間を目安に自宅待機等が要請される可能性があります。