

スポーツ心理学の基礎

ここ一番の
実力発揮 &

本番までの
取り組み方

本番になると「あがって」しまい、練習のようにうまくいかない...
大会が近づいているのに、コンディションが整わない...

2026年 3月8日(日)

- ・日時：2026年3月8日（日）9:00～11:00
- ・場所：鳥取県立倉吉体育文化会館 2階 大研修室
- ・参加費無料

— 内容 —

- ・スポーツ不安とは
- ・緊張不安と実力発揮の関係性
- ・選手の精神面強化における指導者の役割
- ・モチベーション／集中力／緊張不安のコントロール／
ピークパフォーマンス



講師：秋田 裕太 氏

米子工業高等専門学校 教養教育部門 保健体育分野 講師

博士（教育情報学）：東北大学大学院教育学研究科修了

学術専門：スポーツ心理学・計量心理学

競技専門：剣道（鍊士六段）

お申し込み・お問い合わせ先

公益財団法人鳥取県スポーツ協会

鳥取県鳥取市東町一丁目220議会棟別館内

競技力向上担当

TEL：0857-26-7804 (FAX：8133)

E-mail：kyogiryoku@sports-tottori.com