

公益財団法人鳥取県スポーツ協会
令和7年度スポーツ指導者スキルアップ講習会

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、練習のようにはうまくいかない...
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（錬士六段）

※スポーツ指導者スキルアップ
講習会は、鳥取県スポーツ協会
公認トレーナー更新のための
対象講習会となります。
(2ポイント)

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