

# 心技体

～ブレない軸を手に入れる～

パフォーマンス向上セミナー  
2016

## 内容

	9時30分	受付開始
	10時00分	開会
第1部	10時10分 ～12時30分	メンタルトレーニング(講師:大儀見浩介氏) (2時間20分)
	12時30分～	昼食休憩
第2部	13時30分 ～15時00分	体幹トレーニング(講師:木場克己氏) (1時間30分)
	15時10分	閉会

## 服装

動きやすい服装でお越しください。



**大儀見 浩介氏**  
メンタルトレーニングコーチ  
㈱メンタリスト代表取締役

第1部講師



**木場 克己氏**  
㈱コバメディカルジャパン 代表  
㈱アスリートウェア 代表  
KOBASPORTSセンターティメント(株) 代表  
一般社団法人 TTC 代表理事

第2部講師

日時/平成28年

12/4日

会場/古志スポーツセンター(1Fアリーナ)

島根県出雲市古志町1955 TEL 0853-20-0977

対象/中高生、指導者、保護者等 100名限定

## 主催者からひと言(開催趣旨)

ディオッサスポーツクラブでは、「ひとつづくり」の事業として各種セミナーを開催しています。スポーツの世界では、「心・技・体」と古くから言われ、今もなおそのバランスの向上こそが素晴らしいパフォーマンスを生むと言われてます。そこで、昨年に引き続きスポーツ心理学に基づく「メンタルトレーニング理論」をベースとして、目標設定、集中力アップなどについて、大儀見先生から学びます。心を学んだあとには、体幹トレーニングの第一人者である木場先生による「KOBAS式体幹トレーニング」を学びます。ブレない軸を手に入れるの副題のとおり、選手、指導者、教職員、そして保護者の皆様のそれぞれのライフスタイルにおいて、このセミナーが一助になることを期待します。

特定非営利活動法人ディオッサスポーツクラブ  
理事長 落部 仁司

## お申込み方法

- ①氏名(団体名)
- ②生年月日
- ③性別
- ④所属(学校、会社名等)
- ⑤会員/非会員

をご明記の上、メールにてお申込みください。  
(dios01@diosa-fc.jp)

左記QRコードを読み取り  
メールアドレスに書込み  
いただくことも可能です。



セミナー申込用

応募〆切り 12月2日(金)17時

## 参加費

個人(事前申込み)

非会員:3,000円 会員\*:2,500円

個人(当日受付)

非会員:3,500円 会員\*:3,000円

団体

10名以上を1団体とし、1名につき2,000円とする

※半日参加でも全額負担となります。

※ディオッサ出雲F.C.個人サポーター会員  
※ディオッサ出雲F.C.個人サポーター会員加入希望  
の方は下記のお問い合わせ先へご連絡ください。

当日のサポーター会員ご入会の方も、  
会員特典価格での受講が可能です

主催 / 特定非営利活動法人ディオッサスポーツクラブ

特定非営利活動法人 **ディオッサスポーツクラブ**

島根県出雲市矢野町 924-1 TEL : 070-5304-3115

E-mail : diosa01@diosa-fc.jp

公式 HP : <https://www.diosa-fc.jp/>

お問合せ