

選挙にて内容が変更になり、急な連絡になりました。多くの参加お願いします。

## 指導者講演会 開催要項

アジアソフトテニス選手権大会で男女アベック優勝に導いた全日本の川上マネジャーを招いて、最新のメンタルや日頃のトレーニングや食事についてを学びましょう。

### 演題「運動・栄養・メンタル」



酒田ソフトテニス連盟  
会長 進藤 晃  
(公印省略)

1 主 催 酒田ソフトテニス連盟

2 共 催 (公財)酒田市スポーツ協会

3 期日・会場 令和8年2月7日(土) 東北公益文科大学 中研修室2

4 講 師 川上 晃司 氏(天理大学准教授)  
全日本ソフトテニスチームマネージャー

5 講習内容

- ① 選手用
  - ・勝つために必要なトレーニング
  - ・日頃の食事について
  - ・試合前や試合中に緊張した時の対応(メンタル)
- ② 保護者用
  - ・試合直前等の食事について
- ③ 共通
  - ・熱中症対策について

6 参加者 中学生・高校生・指導者・保護者他 80名

※ 生徒のみでの参加可能です。

他地区からの参加も可能です。

**※ 鮫海地区の中学校・高校から5名程度の参加をお願いします。  
生徒でも保護者でも可。連盟に加盟しているチームからも  
5名程度の参加をお願いします。ご協力お願いします。**

7 参加費 講演会:無料

8 日 程

**演題:「運動・栄養・メンタル」**

13時00分 ~	受付
13時30分 ~	開講式
13時40分 ~ 16時10分	講演
16時10分 ~ 16時20分	質疑応答
16時20分 ~ 16時30分	閉講式

9 申込方法と締切り

・別紙申込書を記入の上、**1月31日(土)必着**で下記までFAXまたはメールにて  
申込みをお願いします。

酒田ソフトテニス連盟理事長 齊藤 誠

FAX番号:0234-24-6245

メールアドレス:s-mako@khaki.plala.or.jp

**問合せ**

酒田ソフトテニス連盟理事長 齊藤 誠

090-4639-8071(平日は17時以降お願いします)