

メンタルスキル×栄養学

心を強く、カラダをつくる。
最高のパフォーマンスのために。

メンタルスキル

- ・目標設定
- ・集中力
- ・自己肯定感
- ・イメージトレーニング
- ・ルーティン



強い心

栄養学と脳科学

夏場と将来へのコンディショニング

周南市バスケットボール協会主催

8月22日（土）9:15~11:30

対象：選手・指導者・保護者

【会場】 学び・交流プラザ 交流アリーナ

【住所】 〒746-0016 山口県周南市中央町4番10号

☎ 083-463-1188

＼おすすめポイント／

参加型

夢を目標へと変化させるスキルが学べる！

実践重視

すぐに役立つ栄養学とメンタルスキルを獲得！



- ・日本スポーツ協会公認
トライアスロンコーチ
- ・日本チームスポーツメンタル協会
所属コーチ
- ・スポーツマンシップ協会公認コーチ
- ・プロメンタルコーチ
- ・プロトライアスロン選手

講師②

トライアスリート
福元 哲郎

講師①：江崎グリコ
専任栄養士

アスリートとして40年、メンタルスキルを学び「勝つより克つこと」を
学び、世界大会で「夢」達成直前（世界3位）！「人間力講演」400件以
上の実績と、可能性を引き出す指導が好評！



本気は楽しくなる！

一生懸命は苦しくなる