

子どものやる気を引き出し、自分らしい活躍を願うあなたへ

プラッツ習志野 オススメ教室

テーマ『なりたい自分になる』  
しつもんメンタルトレーニング

2021年 5月15日 (土)  
13:30~15:00

<対象>

お子さまおよび保護者

※お子さまのみのご参加や保護者様のみ  
でのご参加可

定員 先着20名様

参加費：おひとり様 500円

\*ご参加時には、「筆記用具」をご持参ください。  
\*新型コロナウイルス感染症予防のため、人数制限・消毒・換気等のご協力をお願いしております。  
\*新型コロナウイルス感染症の状況により、延期または中止となる場合がございます。

(親子でのご参加の場合は1組1,000円となります)

■しつもんメンタルトレーニングとは、質問を通じて子どものやる気や自ら考え行動する力を高めるメソッドです。ゲーム感覚で「遊び」のように学びます。

- こんな方におすすめです
  - ・やる気や自信を引き出す方法を知りたい
  - ・本番で緊張しないようになりたい
  - ・わが子の力になる応援・サポートをしたい
  - ・自分らしい目標の立て方を知りたい
  - ・6月より開催の3回講座の内容が気になる

■6月~7月の3回講座のご案内

各回の単発でのご参加は可能ですが、全3回のご参加を推奨いたします。

【保護者向け】 子どものやる気を引き出したい！保護者のためのメンタル教室		
・対象：小中学生および未就学児の保護者 先着20名様 ・参加費：各回1,200円		
6/12 (土)	10:30-12:00	お父さんお母さんが聞く力をつけることでお子さんの考える力がぐんぐん育ちます。お子さんがどんな話したくなる聞き方のポイントワークを通して学んでいきます。
7/3 (土)	10:30-12:00	しつもん（問いかけ）の仕方一つで、お子さんのやる気を引き出すことも奪うこともあります。ゲーム感覚で効果的なしつもの仕方を学びお子さんの可能性を引き出しましょう！
7/17 (土)	10:30-12:00	大事な試合や発表会、テストの前など、どんな声かけをしていますか？ お子さんが自信を持って本番に臨めるよう、準備の質を高める応援やサポートのポイントをお伝えします。

【子ども向け】 やる気高め、本番で力を発揮するための「メンタル教室」		
・対象：小学4年~6年 先着20名様 ・参加費：各回1,200円		
6/12 (土)	13:30-15:00	【夢をかなえるための目標設定】スポーツ・習い事・学習など、いつも目の前には目標があると思います。『自分がどうなりたいか』を知ることで決めることがメンタル強化の第一歩。
7/3 (土)	13:30-15:00	【やる気高めるための方法や考え方を学ぼう】やる気とは何かを知り、目標の先にあるものに目を向けよう！自分のやる気の高め方を学ぼう！
7/17 (土)	13:30-15:00	【緊張・不安に負けない力を身につけよう~本番発揮力~】緊張とは何かを知り、自分をコントロールすることを身につけ、試合・発表会・テストで力を100%発揮できるようにしよう！

講師 小林由希子 (スポーツリレーションシップ協会認定トレーナー)

講師 上坂 実 (スポーツリレーションシップ協会認定トレーナー)



小学生からバレーボールをはじめ、春の高校バレー等全国大会出場経験を持つ。現在は、子どものスポーツを応援する保護者の立場から選手のサポートや親子のより良い関係性作りを応援している。



スポーツメンタルコーチとして、現役プロアスリートから小学生までのメンタルサポートや講演を行う。また個人指導型野球スクールを運営し、これまで500名以上の小中学生を指導。

監修 藤代圭一 (ふじしろ けいいち)



一般社団法人スポーツリレーションシップ協会代表。教えるのではなく問いかけることでやる気を引き出し、考える力を育む『しつもんメンタルトレーニング』を考案。著書に「スポーツメンタルコーチに学ぶ「子どものやる気を引き出す7つのしつもん」(旬報社)」、「サッカー大好きな子どもが勉強も好きになる本」(G.B.)、「しつもん」で夢中をつくる！子どもの人生を変える好奇心の育て方」(旬報社)等がある。



主催：プラッツ習志野 協力：一般社団法人スポーツリレーションシップ協会



プラッツ習志野  
platts narashino city

お申込み・お問い合わせは

プラッツ習志野 TEL 047-476-3213

千葉県習志野市本大久保3-8-19 京成大久保駅より徒歩1分