

心とからだのリフレッシュ!

「心・技・体」の



「心」に焦点を当てて、

メンタル強化にチャレンジ!!

スポーツ心理学には、アスリートを中心に精神面の強化を目的としたメンタルトレーニングがあります。現在では、本番で実力が発揮できるよう具体的に何をやるのかを教育分野、研究分野、そしてビジネス分野へと展開する形で広がりを見せています。

日本語で「心技体」という言葉がありますが、技を磨いたり、体力を強化したりすることと同様に心の部分や考え方のトレーニングも存在します。リラックス法の実践や自身の考え方を味方にする方法、グループディスカッション等を通じてその一部を紹介します。

今回の講座では、メンタルトレーニングの講話と簡単なストレッチを行い、心身のリフレッシュと「気力・体力」アップをめざします。日常生活や職場などで応用できる気持ちの展開のヒントを一緒に見つけましょう。

第1回

11月11日(土)

第2回

12月2日(土)

各回:午後2時~4時

いしがき あいichろう

講師:石垣 愛一郎 さん (沖縄女子短期大学児童教育学科 講師)

会場:なは市民活動支援センター会議室(なは市民協働プラザ2階)

対象者:関心のある方

定員:各36人(事前申込先着順)

*全2回受講できる方を優先して受付します。

*市在住・在勤・在学の方は手話通訳が利用できます。11月2日(木)までにお申し込みください。なお、一時保育は当面の間、休止いたします。



*床に敷くバスタオルや、飲み物が必要な方はご持参ください!

*当日は軽い運動を行いますので、軽装、運動靴でご参加ください。

●講師プロフィール(いしがき あいichろう)

那覇市出身。米国ジョンF・ケネディ大学大学院でスポーツ心理学を学び、メンタルトレーニングコーチとして少年院更生プログラム、小学生からプロアスリートに至るメンタル指導に関わり帰国する。現在は沖縄女子短期大学専任講師として幼児体育やスポーツ科学を担当する傍ら、沖縄県スポーツ医・科学委員会科学部会員として小中高生スポーツチームや講演会等でスポーツメンタル指導に携わる。また、スポーツ心理学を応用する形で幅広い教育活動を行う。



講座のお申込みは、下記のQRコードからできます。



お問合せ&講座のお申込み * 受講は無料です ⇒なは女性センター窓口でも受付しています。
TEL.098-951-3203 FAX.098-951-3204