

心とからだのリフレッシュ！

“気力・集中力” アップ！のための メンタルトレーニング



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。よりよいパフォーマンスを発揮するために、技を磨いたり、体力を強化したりすることと同様に心の状態を正しく知っておくことで、「心・技・体」がバランスよく作用し、よりよいパフォーマンスを発揮することができるといわれています。

自分の心に向き合い、受容し、様々な場面で対応できるように、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ていただきます。

心とからだのフィットネスで、メンタル強化にチャレンジしながら、日常での人とのコミュニケーションや、仕事効率が良くなるよう、気持ちの展開のしくみを学びます。

日 時: 1月25日(土) 14時～16時

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)

場 所: なは女性センター学習室

対象者: 関心のある方

定 員: 30人(事前申込先着順)

*市在住・在勤・在学の方は一時保育が利用できます。1月17日(金)までにお申込みください。なお、手話通訳をご希望の方は、お問い合わせください。

*床に敷くバスタオルやヨガマット、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

那覇市出身。米国ジョフ・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。



講座申込
QRコード



お問合せ＆講座のお申込み ⇒ なは女性センター窓口でも受付しています。受講無料です。

なは女性センター TEL.098-951-3203 / FAX.098-951-3204