



OKAYAMA
UNIVERSITY

第5回 スポーツ講座

『鋼』のメンタルを手に入れる ステップ 1



新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、延期または中止の可能性があります。ご了承ください。

講師 東條 光彦先生

(岡山大学学術研究院社会文化科学学域 教授)

岡山大学 津島キャンパス
一般教育棟 E 棟 E11教室

日程 2022年10月19日(水)

時間 18:30 ~ 20:00

※ご来場の際のお願い

- ①参加前の検温
- ②マスク着用
- ③受付へ問診票を提出

適切なメンタルトレーニングを
続けことで、誰もが練習効果を
あげたり試合での過剰な緊張感を
抑えてピークパフォーマンスへのアプ
ローチを容易にすることができるよう
になります。

当日は、日常生活にも応用できる
ごく身近なメンタルトレーニングの
入門的技法とともに、トレーニング
を続けるコツをお伝えしようと思っ
ています。

【問合せ】

岡山大学 教育推進機構 スポーツ支援室

TEL 086 - 251 - 7181

E-mail isec*cc.okayama-u.ac.jp

(*を@に変えてください。)