

第5回

スポーツ講座



スポーツメンタルトレーニングの エッセンス



岡山大学
津島キャンパス一般教育棟E棟
E11教室

日程:2023年10月18日(水)

時間:18:30~20:00

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

適切なメンタルトレーニングを続けることで、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。

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