

武庫川女子大学 提供

スポーツ心理学セミナー

パフォーマンス発揮のためのスポーツ心理学

講師

武庫川女子大学 健康・スポーツ科学部 健康・スポーツ科学科
まつもと ひろし
松本 裕史 准教授

6月4日(火) ピークパフォーマンス

6月11日(火) 動機づけ

6月18日(火) リラクゼーション

6月25日(火) 自信



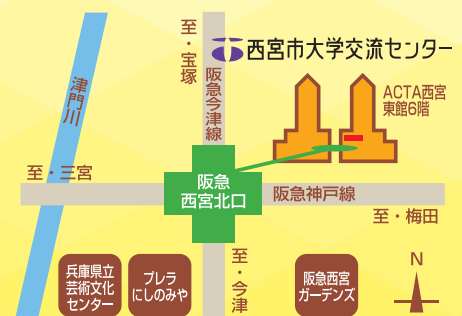
スポーツにおいて自分のパフォーマンスを最大限発揮することは重要なテーマであり、心理学を学ぶことや心理面のトレーニングを行うことはそれを可能にするひとつの手段である。本講義では、スポーツのピークパフォーマンスについて述べたあと、パフォーマンス発揮のためのトレーニング方法や支援策についてスポーツ心理学の視点から解説する。

時間 18:30 ~ 20:00

会場 西宮市大学交流センター

阪急西宮北口駅から北東へ徒歩2分 ACTA 西宮東館6F

受講料 3,000円 (全4回) 定員 50名



お申込み

① 講座名 ② 〒・住所 ③ 氏名 (ふりがな) ④ 電話番号 ⑤ 年齢 ⑥ 性別 をご記入のうえお申込みください。

はがき 〒663-8035 西宮市北口町1-2-602 西宮市大学交流センター「スポーツ心理学セミナー」係

TEL 0798-69-3155 FAX 0798-64-5082

インターネット 講座案内ページの受講申込フォームより

【申込期間】4月25日(木) ~ 5月21日(火)

※申込み多数の場合は抽選、定員に満たない場合は締切り後も受付します。