



# 豊かな生活に必要な スポーツ心理学 4つのヒント

スポーツ心理学は、競技活動だけでなく、日常生活にも活用できます。  
この講座では、現代社会に求められるスキルの適応力を高めるため、自己理解を深めてもらいます。講座での学びを通して日々の生活の変化に気づいていただくため、心理検査(※別途費用負担なし)を使用し、自己分析・自己評価も行います。  
また、各回のテーマによるワークショップの後には、個別の心理相談に応じます。  
心理的成長を実感していただくため、各コースは2講座をセットで受講してください。

## Aコース セルフマネジメント

A-1 5月13日(火) 自己分析と目標設定

A-2 5月27日(火) 行動変容を促す思考法

## Bコース 他者との関わり

B-1 6月10日(火) コミュニケーションの自己理解

B-2 6月24日(火) アサーティブと傾聴を活用したコミュニケーション



**時間** 19:00～20:30

**会場** 東京・世田谷キャンパス 教室  
東京都世田谷区深沢7-1-1

**対象** 一般、中学生、高校生  
本学教職員および本学学生

**定員** 各回30名

**受講料** 各コース2,000円 2回分の受講料です  
本学教職員・本学学生は無料

**申込期間** Aコース：4月10日(木)9:00～5月2日(金)まで  
Bコース：5月1日(木)9:00～6月1日(日)まで



申込フォーム



体育学部 准教授  
高井 秀明

定員に達し次第、締切

主催/日本体育大学社会連携センター 後援/世田谷区、(公財)世田谷区スポーツ振興財団  
補助/心理サポート研究会

**お問い合わせ** 日本体育大学社会連携センター事務室 [shakaikouken@nittai.ac.jp](mailto:shakaikouken@nittai.ac.jp)

公開講座ホームページ [https://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai\\_koza.html](https://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai_koza.html)

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1 TEL 03-5706-0911

[横浜・健志台キャンパス] 横浜市青葉区鴨志田町1221-1 TEL 045-507-1263

事務取扱時間 8:30～17:00  
平日のみ 祝祭日を除く

