

ストレス社会を生き抜く

# スポーツ心理学 3つのヒント

私たちは、日々あらゆるストレスを抱えながら生きています。「やばい…」「どうしたらいいんだろう…」  
「ここで耐えないと…」など、あらゆる思考が脳内に侵入し、何か一つのことに集中したくても、そうした言葉たちが邪魔をすることがあります。まさに、これは「心ここに在らず」という状態です。忙しい日々を過ごすなかで、「今、ここ」に集中し、豊かな生活を送るためにはどのようなことに目を向ける必要があるのでしょうか。この講座では、あらゆるストレスとうまくつきあうために必要な3つのヒントを提供します。講義、ワークショップにより知識を深めた後には、講師による個別の心理相談も受けることができます。日々の生活を豊かにするため、競技のパフォーマンスを高めるため、よりよい指導やコーチングのために、ぜひご参加ください。

1 “心”を見つめる

6/2 18:00  
19:30

2 “心”と“身体”  
をつなぐ

6/16 18:00  
19:30

3 “人”によりそう

6/30 18:00  
19:30

※講座内容は3回それぞれ独立したテーマを持っており、内容が異なります。

**会場** 東京・世田谷キャンパス 3205教室  
東京都世田谷区深沢7-1-1

**対象** 小学生/中学生/高校生/一般

**定員** 各回 30名

**受講料** 各回 1,000円 (小学生500円 本学学生は無料)

**申込** いずれも 4月28日(火) 9:00 ~  
定員に達し次第、締切します。  
最少催行人数(6名)を下回った場合は、  
開催を中止することがあります。



申込フォーム

**講師**



体育学部 准教授  
高井 秀明

主催：日本体育大学

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

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



公開講座  
ページ