

# \\ 実力発揮 // に必要な スポーツ心理学 5つのヒント

スポーツと心は関係が深く、実力を発揮するためには、メンタルを強化することが重要です。メンタルは不安、恐怖、焦りなどによって不安定になりやすく、何か小さなことを意識しただけでも、一瞬にしてパフォーマンスの状態が変わることがあります。内面のトレーニングは、身体や技術のトレーニングと違って成果が見えにくいために後回しになりがちですが、だからこそ、心をコントロールする力を身につけている人が勝利に近づけるのです。この講座では、スポーツ心理学の知見から実力発揮に必要な5つのヒントを提供。講義、ワークショップにより理解を深めた後、講師による個別の心理相談を実施します。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。

日時	テーマ ※単発参加も可能です
5月27日(月)	第1回 自己分析能力を高める
6月24日(月)	第2回 感情をコントロールする
7月29日(月)	第3回 モチベーションを高める
8月26日(月)	第4回 集中力を高める
9月30日(月)	第5回 コミュニケーション能力を高める

**時間** 19:00~20:30

**会場** 日本体育大学 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、高校生、本学教職員および本学学生

**定員** 各回30名

**受講料** 各回1,000円 (本学教職員・本学学生は無料)

**申込期限** ①5/16(木)②6/13(木)③7/18(木)④8/8(木)⑤9/18(水)まで



申込フォーム



日本体育大学  
体育学部 准教授  
高井 秀明

定員に達し次第、締切

主催/日本体育大学社会貢献推進機構 後援/世田谷区、(公財)世田谷区スポーツ振興財団

**お問い合わせ** 日本体育大学社会貢献推進機構 スポーツプロモーション・オフィス

本学ホームページURL <https://www.nittai.ac.jp/> Eメール [shakaikouken@nittai.ac.jp](mailto:shakaikouken@nittai.ac.jp)

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1 ☎ 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 ☎ 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