



令和2年度



高知大学出前公開講座

受講料

無料

in 北川村



募集定員

20名

開講講座

「たくましい心のつくり方」

～保護者が知っておきたい

メンタルトレーニングの基礎～



日時: 令和2年12月1日(火)
19:00～20:45

場所: 北川小中学校特別校舎



近年、身体的なトレーニング（フィジカルトレーニング）と共に心理的なトレーニング（メンタルトレーニング）を行うことがトップ選手にとっては、「ごく当たり前」のこととなりました。

しかし、一般的には「メンタルトレーニング」は強くなってから始めたら良いのでは…こんなふうに考えているところがあるようです。けれど、実はメンタルトレーニングはできるだけ早い段階から開始した方が有効だということはあまり知られていません。

そこで今回は、子どもの“たくましい心を育む”ために、保護者として知っておきたい心理学的な理論と実践について、現役のオリンピック選手にもメンタルトレーニングを指導している講師が、メンタルトレーニングの基礎を分かりやすく解説します。

やの ひろみつ

矢野 宏光

講師:

所属: 教育学部 教授

専門: スポーツ心理学・運動心理学
剣道(剣道教士7段)

申し込み日 11月30日(月)まで

申し込み先 北川村教育委員会 (TEL 0887-32-1223)

主催: 高知大学 / 共催: 北川村

※当日の参加も可能ですが、できるだけ事前にお申込みください。