

心 × 体

～理想の自分を目指して～

11月25日 日 13:00-16:30

場所：豊橋創造大学 E棟 (受付12:30～)

第1部

13:00～14:30

「実力発揮のための メンタルトレーニング」

講師：土屋 裕睦 先生

(大阪体育大学教授、学長補佐、体育科学博士)



～紹介～

- ・体育系大学の学生相談室でスポーツカウンセラーを担当
- ・プロスポーツチームや日本代表チームにて、メンタルトレーニング指導を担当
- ・日本オリンピック委員会 (JOC) 科学サポート部門員
- ・日本スポーツ心理学会理事・資格認定委員長

他

第2部

14:45～16:30

「実力発揮のためのコンディショニング」

講師：整友会 スポーツ班 理学療法士

試合当日のウォーミングアップ等、実技中心に行います

申込方法、持ち物、対象

申込方法：詳しくは裏面をご参照ください

持ち物：筆記用具、飲み物、室内履き、動きやすい服装

対象：学生、保護者、指導者、興味のある方

参加費無料

お問い合わせ

0532-74-8881 (担当：鷹丘クリニック スポーツ班)

対応時間：9:00～18:30 (月～金)

主催



共催

