

特別スポーツ講座

岡山大学
スポーツ教育センター

テーマ

リラックスの効用と方法



リラックスとは何でしょう？
スポーツ、仕事、学業において
リラックスすることでより高い成果が
得られる、といわれます。
どうすれば、リラックスした状態を
作れるのでしょうか？

ジョー小泉 氏

ボクシング国際マッチメーカー
WOWOWエキサイトマッチ解説者
2008年 日本人2人目の
世界ボクシング殿堂入り

日時：平成22年 12月8日（水）

18時00分～

場所：一般教育棟 A棟 3F A36 教室

今回は会場が違いますので、ご注意ください。

【問い合わせ先】 岡山大学スポーツ教育センター
Tel & fax : 086-251-7181
E-mail : isec@adm.okayama-u.ac.jp
ホームページ URL : <http://isec.cc.okayama-u.ac.jp/>