

2024

OKAYAMA  
UNIVERSITY

# 第1回 スポーツ講座



## 東條 光彦 先生

岡山大学学術研究院  
社会文化科学学域 教授

スポーツメンタルトレーニングで用いられるスキルは、日常生活での応用も可能です。  
当日は、生活にも生かせるメンタルトレーニングの入門的技法ばかりではなく、トレーニングへのモチベーションを維持するための考え方についてもお伝えしようと思います。

## メンタルトレーニングの エッセンスを生活に活かす

岡山大学  
津島キャンパス一般教育棟E棟  
E11教室 (事前申込みは不要です。直接ご来場ください。)

日程：2024年4月17日(水)

時間：18：30～20：00



【お問合せ】 岡山大学教育推進機構スポーツ支援室  
TEL: 086-251-7181  
E-mail: isec@cc.okayama-u.ac.jp