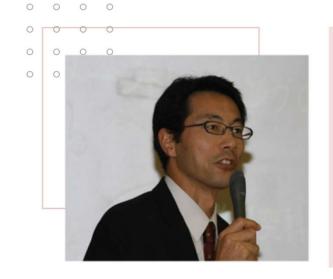
## 2025 第 6 回スポーツ講座



## メンタルヘルスに資する トレーニングをスポーツに生かす



岡山大学 津島キャンパス一般教育棟E棟 E11教室

(事前申し込みは不要です。直接ご来場ください。)

日程:2025年11月12日(水)

時間:18:30~20:00

## 東條 光彦 先生

岡山大学学術研究院社会文化科学学域(文学部) 教授



臨床心理学で用いられている様々な 工夫は、ほとんどがふだん使いも できることをご存じでしょうか。 スポーツやトレーニング場面ばかり ではなく、日常生活でストレスと 付き合っていくためにも一緒に 体験してみましょう。

参加は無料です。

岡山大学教育推進機構スポーツ支援室

TEL: 086-251-7181

email: isec@cc.okayama-u.ac.jp