

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