令和５年度
第３回ジュニアアスリートスポーツ講習会を開催しました！！

講習テーマ　メンタルトレーニングの方法

令和５年９月15日(金曜日)にメンタルトレーニングの方法についての講習会が開催されました。講習会では、緊張の予防法・対処法や集中力の高め方などについて講義が行われ,参加者全員で呼吸の整え方や筋弛緩法を実践しました。

講習会の概要

- 開催日　令和５年９月15日(金曜日)
- 時間　18時00分
- 会場　久留米アリーナ大研修室
- テーマ「メンタルトレーニングの方法」
- 講師　奥野　真由　氏(久留米大学人間健康学部スポーツ医科学科講師・日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士)

講習会の様子

緊張の予防法・対処法や集中力の高め方の講義の様子

参加者全員で呼吸の整え方や筋弛緩法の実践の様子