

無料スポーツセミナー

「“からだ”と“こころ”の関係」

参加
無料

日程 2026年2月23日(月・祝)

時間 10:30-11:30

会場 香川県立総合水泳プール 会議室

講師

吉澤 洋二

名古屋経済大学名誉教授
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名誉指導士
日本代表卓球チームメンタルサポート
ソウル・バルセロナ・シドニーオリンピック大阪
世界選手権 ほか



内容

日常生活では、自分の気持ちがなかなか前向きになれず、
いろいろなことをあきらめてしまったことはありませんか？
人の行動は、“からだ”の状態にも影響を受けますが、
もっと強く影響を受けるものとして、“こころ”の状態があります。
“からだ”の状態が悪くても、“こころ”の前向きな気持ちで行動を起こすことが
できますが、“からだ”の状態がよくても、“こころ”の状態が悪ければ、
なかなか行動を始めることができないことがあります。
このように、“からだ”と“こころ”は、なかなか興味深い関係にあるのです。
みなさん、“からだ”と“こころ”の関係について、一緒に考えてみましょう！

対象

小学生以上 ※小学生の方は保護者同伴が望ましい

申込

2月1日(日)10:00～先着順 定員20名程度
※電話予約可

ご予約
お問い合わせ

香川県立総合水泳プール
香川県高松市御厩1585-1
TEL:087-885-3821