

# 無料スポーツセミナー

## 「“からだ”と“こころ”的関係」

### 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”的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”的状態があります。“からだ”的状態が悪くても、“こころ”的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”的状態がよくても、“こころ”的状態が悪ければ、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”的関係について、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