



平成 21 年度

スポーツ科学講座



広島大学スポーツ科学センター主催

第 2 回 『試合前の心理的コンディショニング』

日時：2009 年 11 月 30 日（月）18:00～19:30

場所：総合科学部 K 棟 203 号室

指導者：関矢寛史（広島大学大学院総合科学研究科准教授，広島大学スポーツ科学センター）

講義形式：講義

講座内容：試合で優れたパフォーマンスを発揮するためには、心・技・体の充実が求められるが、試合数日前から試合当日にかけての心理的コンディショニングは重要である。今回の講座では、現在の心理的コンディショニング状態を POMS（気分プロフィール検査）を用いて調べ、自己認識を高める。また、試合前の心の持ち方、音楽の利用、イメージの描き方などについて解説する。

定員：100 名

参加費：無料

準備するもの：筆記用具

■ 申込み ■

〒739-8511 広島県東広島市鏡山一丁目 3 番 2 号

広島大学教育室教育企画グループ 藤井

Tel: 082-424-2460 Fax: 082-424-6170

kyoiku-group@office.hiroshima-u.ac.jp

※前日までに参加希望講座名、団体名、参加人数、連絡先代表者氏名・電話番号・電子メールアドレスをなるべくメールにて連絡してください。定員を超えた場合は、先着順とさせていただきます。個人での参加も歓迎します。



■ 講座の内容に関する問い合わせ ■

長谷川 博（広島大学大学院総合科学研究科）

Tel: 082-424-6592 hasehiro@hiroshima-u.ac.jp

お知らせ

今後の開催予定は以下の通りです。詳細については後日お知らせします。

- 第 3 回：1 月 18 日（月）18:30- 指導者：大江淳悟（広島大学大学院教育学研究科）
『コンディションを高めるためには？ ートレーニングプランの考え方』
- 第 4 回：1 月開催予定 指導者：房野真也（広島大学大学院教育学研究科）
『考えるグループ戦術トレーニング』