

スポーツメンタルセミナー

府民健康づくり講座

5月18日 sat.

15:00~17:00

お申込はこちら▶



参加定員50名様 参加無料

本番に強くなる！

アスリートからトップアスリートへ

メンタルトレーニングで脳や身体のパフォーマンスは変わる！練習ではあれだけ上手くいっているのに、
どうして本番になると緊張して上手くいかないの？こんな悩みは誰でも抱えていることでしょう。
色々試すもどれも答えに辿り着かない。開き直ると上手く行く時もあるのですが益々混乱するものです。
このような問題が脳生理学の勉強で明きらかになってきました。脳が身体をコントロールしている↓
メンタルトレーニングで脳は操作できる↓身体のパフォーマンスは向上する。
スポーツのみならず、受験やお仕事や日常生活にも役立つ内容になっていますので、
是非この機会に脳生理学的メンタルトレーニング法に触れてみてはいかがでしょうか？

能力向上から
実力発揮まで、
スポーツ心理ではなく
**大脳生理学なら
即解決！**

- ◆脳が筋肉をコントロールする
「脳とパフォーマンスの関係」
- ◆大脳のプログラミング
- ◆実力発揮の公式
- ◆集中力とは？
集中状態とは？
- ◆コントロールが
良くなる方法
- ◆殆どの人が間違
ったウェイト
トレーニング
をしている！



脳とパフォーマンスの関係
心技体の相関関係
集中力・集中状態とは
脳波の種類 脳波測定
デモンストレーション
集中カトレーニング実技



全米アスレチックトレーナーズ協会公認トレーナー
講師 川西弘晃 NATA-ATC

【略歴】トレーナー歴 25 年
イースタンワシントン大学体育学部スポーツ医学科卒 体育会テニス部
デビスハイスクールアシスタント トレーナー、ヤキマPTクリニック
勤務 アメリカ勤務歴 5 年、滞在歴 10 年
【現在】
桃山学院教育大学フィットネスセンターチーフトレーナー／明治国際医療大学
兼任講師／鳥取県スキー連盟医科学サポート委員会委員長／鳥取県義和会野球部
メンタル&フィジカルトレーニングアドバイザー／ローイング日本代表
富田千愛選手パーソナルトレーナー／パラローイング日本代表 森卓也選手
パーソナルトレーナーなど

会場
公益社団法人
大阪府柔道整復師会
大阪市西区靱本町 3-10-3

メール・FAX・電話でも
お申込み、お問い合わせ出来ます。

メール ojta@osaka-jyusei.or.jp
TEL.06-6444-4151 FAX.06-6444-4166



アクセス

大阪メトロ千日前線・中央線【阿波座駅】
9 番出口より徒歩 2 分・3 番出口より徒歩 5 分



講座やイベントなど、
最新情報をチェック！

携帯・スマホから
簡単アクセス▲

