

令和6年度 府民健康づくり講座

「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だろうか？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益々混乱するものです。このような問題が脳生理学の研究で明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、本講座は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？

日 時：5月18日（土）15時～（120分）
場 所：大阪柔整会館 5階大ホール
定 員：50名（会員の方は会員カードをご持参下さい）
講 師：川西 弘晃 先生
全米アスレチックトレーナーズ協会公認トレーナー

参加を希望される方は、下記必要事項をご記入の上、Web または FAX にてお申込みください。

●Web 申込みはこちら



●FAX：06-6444-4166

いずれかに <input checked="" type="checkbox"/> をいれてください		
<input type="checkbox"/> 会員	<input type="checkbox"/> 会員施術所勤務柔整師またはスタッフ	<input type="checkbox"/> 左記以外
受講者氏名	支部（会員のみ）	
連絡先（当日、連絡のつく電話番号）	会員番号（会員のみ）	
勤務先（学生は学校名）		

令和6年度 府民健康づくり講座 主催：公益社団法人 大阪府柔道整復師会 (06)6444-4151
担当：槻・辰巳

※本申込書に記載いただいた個人情報は、当講座以外の目的に利用することはありません。
※当日、講座の写真・動画撮影をさせて頂き、本会広報に使用させて頂くことがあります。
※ご来場の際は公共の交通機関をご利用ください。