スポーツメンタルケア講座・開講

スポーツのパフォーマンスに大切な、スポーツメンタルケアをご存じですか？

Presented by
よわいは
つよい
プロジェクト



科学的知見
＋
トップアスリートに学ぶ
本番で力を発揮する方法

小塩博士による科学的知見とトップアスリートの実体験の両面から、スポーツにおけるメンタルの重要性を学ぶ講座です。また、後半の時間では参加者全員による簡単なグループワークを行い、お互いに悩みや課題を共有する中で解決のヒントを見つけ、本番で力を発揮できる方法につなげていきます。ぜひご参加ください。

講師プロフィール



小塩 靖崇 博士
（おじお やすたか）
東京大学大学院総合文化研究科スポーツ先端科学連携研究機構（UTSSI）特任講師。東京大学大学院 教育学研究科で博士号（教育学）を取得。アスリートと共に「よわいはつよいプロジェクト」を立ち上げ、「本当の強さとは何か？」という問いに向き合う。



川村 慎
（かわむら しん）
慶應義塾大学ラグビー部在籍時に全国大学選手権準優勝。NECグリーンロケッツ東葛、横浜キヤノンイーグルスに所属、選手として活躍すると同時に「Japan PDP」「よわいはつよいプロジェクト」の設立にも参画。2025年に選手引退後も、アスリートの幸せな暮らしのためにできること、スポーツ力の社会還元の仕組みなどを模索中。

2026
12/6 SUN
15:00～16:30

武蔵野プレイス 4F フォーラム

会場案内は右記二次元コードより→

追加募集中!!

●参加対象
中学生以上及びその保護者、指導者の方 ※スポーツメンタルケアに興味がある方

●参加費
中学生……500円
高校生・大人‥1,500円

●申込方法
下記連絡先まで電話
または 直接窓口へ（先着順）

お問合せは
////// DO SPORTS!
武蔵野総合体育館
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 5-11-20
TEL.0422-56-2200 FAX.0422-51-5493 https://www.musashino.or.jp/
公益財団法人 武蔵野文化生涯学習事業団