令和５年度　武庫川女子大学　健康運動科学研究所シンポジウム

スポーツにおけるマインドフルネスの活用

2023
11.11（Sat）

参加費無料

時間 13：00～15：00

＜シンポジウムの概要＞

最近、スポーツ分野においても、マインドフルネスという言葉を耳にすることが増えたのではないでしょうか。マインドフルネスは特別なものではなく、誰もが日々の生活に取り入れることができ、自分らしく生きるために役立つものです。今回、マインドフルネスの初心者の方にもわかりやすい内容になるように心がけました。ぜひご参加お待ちしております。

Zoomウェビナーでのオンラインシンポジウム

ライブ配信のみです！

基調講演

タイトル

ココだけは外せないマインドフルネスの基本

人間環境大学 総合心理学部

教　授　**伊藤 義徳** 氏

一般講演①

タイトル

アスリートにおけるマインドフルネスの活用

公益財団法人日本スポーツ協会スポーツ科学研究室

研究員　**深町 花子** 氏

一般講演②

タイトル

コーチがマインドフルネスの実践者であることの意味

エムビーシーシー合同会社

CEO　**吉田 典生** 氏

司会・コーディネーター

武庫川女子大学
健康・スポーツ科学部

教授 松本 裕史

参加申込

右記QRコードを読み取りまたはクリックフォームに必要事項を記載の上「送信」
（Googleアカウントが必要です）

申込〆切：2023年11月6日（月）

問合先　健康運動科学研究所（森田）　TEL：0798-45-9524 ／ MAIL：popv_400@mukogawa-u.ac.jp