

～緑区体育協会主催 第27回緑区スポーツ人の集い～

講演会

「運動をすることでなぜ笑顔になれるのか！」

講師 日本体育大学 准教授 齋藤 雅英氏

スポーツと人の心にはとても深いつながりがある・・・
運動をすることで技術が向上し、自信や喜びが生まれます。また、スポーツを通じて友だちや仲間ができると生活も充実します。逆に、心のあり方が技術に作用することもあります。

分かっているつもりのことでも、その具体的な効果とは？プロが行うメンタルトレーニングとは？スポーツを好きになるためのポイントは？など、意外に見落としていることがあるかもしれません。

今回は、長野オリンピックでスケート選手の金メダル獲得をカウンセラーの立場で支えた経験を持ち、教育現場で活躍されている齋藤先生から講演をいただきます。

(既にスポーツに親しんでいる方にも、これから始めたいと思っている方にも、ぜひ聞いていただきたい内容です！)



齋藤雅英氏 プロフィール
新潟県出身

勤務先：日本体育大学

教養・教職科 准教授

資格：臨床心理士、学校心理士、臨床発達心理士、
スポーツメンタルトレーニング指導士

カウンセラー実績：

長野オリンピックの
スポーツカウンセラー

日時：平成25年2月2日(土) (開場 13:30～)

第1部 式典・表彰式 14:00～14:30

*区内スポーツ功労者の表彰を行います

第2部 講演会 14:45～16:15

場所： 緑公会堂

中山駅(JR、市営地下鉄)下車徒歩5分

*お車でのご来場はご遠慮ください

参加費：無料(申し込み不要、直接ご来場ください。)

どなたでも第1部から参加いただけます)

定員：500名(当日先着順)



キャプテンわん

(C)ゆず華・(公財)横浜市体育協会

問合せ先：緑区体育協会 事務局 TEL 045-932-0835

ホームページ <http://www.midori-taikyou.org/>