2015 第13回市民公開講座



9月26日 土 14:00 開演 (13:30 受付開始)

近畿大学 東大阪キャンパス 39 号館 401 教室



14:00~15:00

若々しく生きるためのメンタルトレーニング

[講師] 近畿大学 経営学部 教養・基礎教育部門 講師 田中 ゆふ



15:20~16:20 **講演2**

中国伝来究極のアンチエイジングトレーニング 「タイチ (太極拳) |



[講師] タイチスタジオ インストラクター ホシ ナミ 郡 (りゅう えん) [実技指導] タイチスタジオ インストラクター

お申し込み・お問い合わせ先

近畿大学アンチェイジングセンター TEL (06) 4307-3097 〒577-8502 大阪府東大阪市小若江 3-4-1 FAX (06) 6729-3577

http://www.kindai.ac.jp/antiaging/ E-mail antiaging@itp.kindai.ac.jp



"こころ"と"からだ"の若甦

近畿大学アンチエイジングセンターでは、少子高齢化が進むわが国において、国民の第一の財産 である健康を守り、健康寿命を延ばし、生き生きとした社会を創るための活動を行っています。

講演 1

若々しく生きるためのメンタルトレーニング

14:00~15:00

[講師] 近畿大学 経営学部 教養・基礎教育部門 講師 田中 ゆふ

若々しく生きるためには「体」だけではなく、「心」も健康であることが大切です。多くのスポーツ選手は様々 なプレッシャーやストレスのなかで良いパフォーマンスを発揮するために心身両面からのトレーニングを欠かしま せん。本講座ではスポーツ心理学や健康心理学の知見に基づき、ポジティブ思考やリラックスなど日常生活で活用 できる内容について紹介します。対人関係などの様々な問題から生じるストレスのなかでも、自分らしく明るく前 向きに生きるためのメンタルトレーニングについて実践を交えながら解説したいと思います。

大学在学時に全日本メンバーとして第1回日米女子野球大会で優勝。その後広島大学大学院生物圏科学研究科にて スポーツ心理学を学び、博士(学術)を取得。心理面とスポーツパフォーマンスに関する研究では、平成26年度日本ス ポーツ心理学会最優秀論文賞を受賞。また、日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニ プロからアマチュアまで幅広い年齢の選手やチームを対象にメンタルトレーニングを指導している。近年では、スポ ーツのみならず日常生活の様々な場面での心理面の機能とコントロール法についての研究と実践を広く展開中。 2011年より現職。

講演2

15:20~16:20

中国伝来究極のアンチエイジングトレーニング 「タイチ (太極拳)」

[講師] タイチスタジオ インストラクター [実技指導]タイチスタジオ インストラクター 劉|

世界的なブームが起こっているタイチ(太極拳)は、心と体を若返らせるメソッドとして、日本国内でも年齢や 性別を問わず大きな広がりを見せています。現代のタイチは、優れた有酸素運動により新陳代謝が活発になり、細 胞が蘇るような感覚に導くアンチエイジング法です。タイチの正しい呼吸や姿勢を通じて、心と体の若返り、肩や 腰の悩みやストレスの解消、リラックス効果を体感しましょう。

フロフィー

ホシ ナミ 舞台を中心に女優、モデルとして活動。現在は、タイチの奥深さに魅了され、タイチガールとしてもメ ディアへ出演中。

燕 中国武術協会認定段位 6 段。2010 年「太極拳選手権」武式太極拳第 1 位。タイチスタジオの立ち上げ 劉 に参画し、多くのインストラクターへの指導も行いながら、カリキュラムの開発を主導している。

お申し込み方法

近畿大学アンチエイジングセンター

〒577-8502 大阪府東大阪市小若江 3-4-1 http://www.kindai.ac.jp/antiaging/

住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・FAX番号を 明記の上、下記の申し込み先に E-mail または FAX の いずれかにてお送りください。

* ご応募頂いた皆様の個人情報は、近畿大学公開講座のご連絡のみに使用いたします。

TEL (06) 4307–3097

FAX (06)6729 - 3577 E-mail antiaging@itp.kindai.ac.jp

|電車乗り換え案内 <各主要駅からの経路・所要時間(目安)>

■近鉄大阪線「長瀬駅」からのアクセス



