

2015

近畿大学アンチエイジングセンター

第13回 市民公開講座

“こころ”と“からだ” の若甦

受講料
無料
定員200人
先着順

日時

9月26日 [土] 14:00 開演 (13:30 受付開始)

場所

近畿大学 東大阪キャンパス 39号館 401教室



講演1 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



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 ホシ ナミ

[実技指導] タイチスタジオ インストラクター 劉 燕 (りゅう えん)



お申し込み・お問い合わせ先

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/>

TEL (06) 4307-3097

FAX (06) 6729-3577

E-mail antiaging@itp.kindai.ac.jp



近畿大学
KINKI UNIVERSITY

主催 近畿大学アンチエイジングセンター

後援 東大阪市薬剤師会連合会

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。

プロフィール

大学在学中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ング指導士として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

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)」

15:20~16:20

[講師] タイチスタジオ インストラクター ホシ ナミ

[実技指導] タイチスタジオ インストラクター 劉 燕

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。

プロフィール

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。
劉 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。

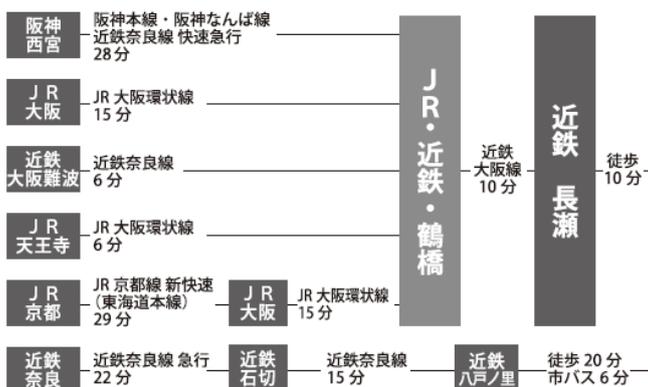
*ご応募頂いた皆様の個人情報は、近畿大学公開講座のご連絡のみに使用いたします。

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

