



中学生
から
大学生

定員
50名

スポーツメンタルトレーニング入門

コーディネーター 北九州市立大学 文学部 准教授 柴原 健太郎



日時

2025年9月20日、10月4日、18日、11月8日、22日、
(土曜日、全5回) 10:40~12:10

会場

北九州市立大学北方キャンパス
(北九州市小倉南区北方4-2-1)

受講料

3,000円

※高校生以下無料

1

9月20日(土) 10:40~12:10

スポーツメンタルトレーニングとは?/自己分析・自己理解

北九州市立大学
文学部 准教授 柴原 健太郎

2

10月4日(土) 10:40~12:10

スポーツにおける目標設定

北九州市立大学
文学部 准教授 柴原 健太郎

3

10月18日(土) 10:40~12:10

リラクゼーショントレーニング①

北九州市立大学
文学部 准教授 柴原 健太郎

4

11月8日(土) 10:40~12:10

リラクゼーショントレーニング②

北九州市立大学
文学部 准教授 柴原 健太郎

5

11月22日(土) 10:40~12:10

ピークパフォーマンス分析

北九州市立大学
文学部 准教授 柴原 健太郎

講師プロフィール

柴原 健太郎:北九州市立大学 文学部 准教授

(スポーツ心理学、スポーツメンタルトレーニング)

受講生へのメッセージ

スポーツでは、心技体という言葉をよく耳にしますが、実際にどのように「心」を鍛えるかについてはあまり浸透していません。

この講座では、スポーツメンタルトレーニングの入門と題し、スポーツ競技者が身につけるべき心理的スキルの内容について学習を行います。

スポーツ心理学における基礎的な知識の獲得から実践を行い、心理的スキルの強化を図ることを目的としています。

個人だけでなくチームでの参加も可能です。

ぜひ、この機会にスポーツメンタルトレーニングを受講してみてください。

申込方法

申込締切:9月8日(月)まで(当日消印有効)

ハガキ、メール、申込フォームのいずれかの方法にて、下記を記入の上申込みください。

①氏名(ふりがな) ②郵便番号 ③住所 ④年齢 ⑤電話番号

⑥「スポーツメンタル 受講希望」

電話での申込はできません。申込×切後、受講証を発送します。応募多数の場合は、抽選を行い落選の場合も通知します。

※お送りいただいた個人情報、公開講座の運営及び本学からのご案内のためのみに使用し、これらの目的以外に利用しません。

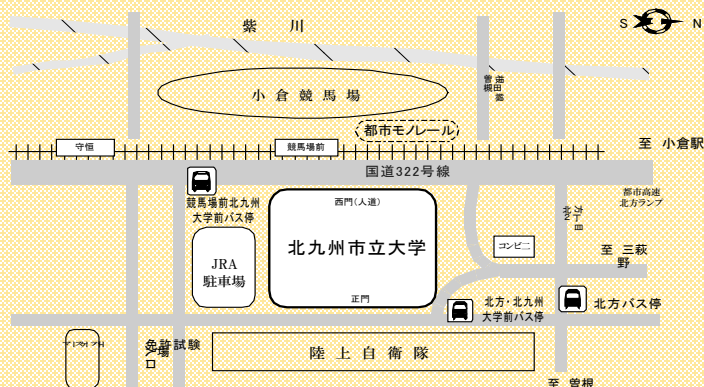
※受講上の配慮を必要とする方は、事前に問合せ先までご相談ください。

申込・問合せ先

北九州市立大学 地域貢献課「公開講座」担当

〒802-8577 北九州市小倉南区北方4-2-1

TEL:093-964-4194/E-mail:chiiki@kitakyu-u.ac.jp



※学内の駐車場はご利用になれませんので、公共交通機関でお越しください。

＜モノレール＞

「競馬場前(北九州市立大学前)駅」から
徒歩3分

＜バス＞

【6】【12】【21】【32】【34】番系統
「北方・北九州市立大学前」から徒歩3分

【36】番系統
「競馬場前北九州市立大学前」から徒歩3分