

オリエンテーリングサロンオンラインC

いわゆるメンタル問題をどうするか

オリエンテーリングがある程度できるようになってくると「人を見ると動揺する」「難しいトレインの ATTACK がうまくいかない」「トレーニングする気が起きない」など様々な問題に悩むようになってくると思います。

それらの問題をどう解釈して乗り越えていくか、その方法についていくつかのパターンを提示していきます。課題や個人の特性によって乗り越え方は色々だと思いますがパターンに当てはめることで解決への道筋をみつけやすくできればと思います。

テーマ

1. 自分のメンタル特性を把握しよう。
2. 自分の抱える問題を分析しよう。
3. 解決法を見つけてトレーニングに生かそう。

日時 2月8日(土)～2月13日(木)のうち1日

各日 20:30～22:00

各日定員を10名とします。

前日までに心理質問票と記入の仕方、ZOOMのURLをJOY上にアップします。

質問票は個人使用に限定。配布は禁止します。紙に印刷後はダウンロードしたデータは削除してください。

講習費

一般 1500円、学生 1000円、高校生以下 500円

問い合わせ先 oriyoshi@ymail.ne.jp