

H24, 2, 26 第19回

「アスリート」と「禅」

目標、実行、結果。一流人と心理学に学ぶ心の有り方。

夢や目標に向かって努力していても、時にくじけそうになったり迷いが出たりする、あるいは、本番で実力を出せずに結果に結びつかないといった悩みは誰もが経験のあることだと思います。

アスリートは常に明確な目標に向かって日々生きている人たちです。漠然とした夢をはっきりと目標に変え、それに向かって努力できる人もあります。彼らは不安や挫折をどのように乗り越えているのか、結果を手にする人はモチベーションをどのように維持しながら具体的な方法と共に毎日を送っているのか、私たちの日常にも大いに役立つヒントが満載のフォーラムです。

今回のゲストは、実際に競技者として数々の栄光を手に入れ現在は日本代表監督として多くの選手を指導している方と、スポーツ心理学のなかでも特にモチベーションに関して研究された方をお迎えし、結果を出すまでの心の状態を具体的に明らかにします。

禅は今をいかに十分に生きるかを教えますが、今を生きるとは、先の不安や過去の後悔などの妄想から根本的に自由に、ありのままの自分を自然に発揮させることでもあります。この点は実力をありのままに発揮できた時にこそ成果を手にするアスリートと共通するものがあります。

さて、では実際にどのようなことでしょうか。画期的なコラボレーションによる気づきと学びをご期待下さい。フォーラムの後は心静かに本格的坐禅を体験する時間もお楽しみください。

*長島修二氏

全日本馬術大会2位。14回15回アジア競技会2位。北京オリンピック馬術日本代表選手団監督。スポーツ大賞、優秀指導者賞等数々の受賞歴。

*今園由望氏

名古屋大学大学院スポーツ心理学修士。トレーナー、並びに、トレーナー養成講師として活躍。ライフスキルプログラムにも詳しい。

【日時】 平成24年2月26日(日) 参加はどこからでも。出入りもOKです。

午後 1:00

受付

午後 1:30 ~ 3:30

フォーラム

午後 3:45

坐禅

午後 4:30

参禅 (老師との一対一の禅問答、希望者のみ)

午後 5:00

茶話会

午後 5:30

終了

【費用】 2,000円

【場所】 禅フロンティア日本文化研修道場(人間禅沢木道場) 日暮里駅南口徒歩3分

〒110-0001 東京都台東区谷中 7-10-10 TEL/FAX:03-3823-7647

【連絡先】 HP zenfrontier.org から問い合わせ願います。お気軽にご質問くださいませ。

代表・笠倉奈都 携帯 080-5047-9885

PC アドレス natsu@kxe.biglobe.ne.jp