

市民対象講座 2019年度 インターカレッジ西宮  
武庫川女子大学 提供

## スポーツ心理学セミナー

パフォーマンス発揮のためのスポーツ心理学

6/4(火)ピークパフォーマンス

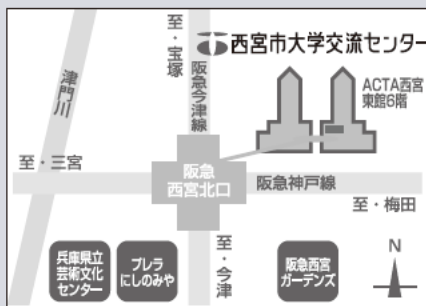
6/11(火)動機づけ

6/18(火)リラクゼーション

6/25(火)自信

武庫川女子大学 健康・スポーツ科学部 健康・スポーツ科学科  
松本 裕史 准教授

スポーツにおいて自分のパフォーマンスを最大限発揮することは重要なテーマであり、心理学を学ぶことや心理面のトレーニングを行うことはそれを可能にするひとつの手段です。本講義では、スポーツのピークパフォーマンスについて述べたあと、パフォーマンス発揮のためのトレーニング方法や支援策についてスポーツ心理学の視点から解説します。



時間 ■ 18:30~20:00

会場 ■ 大学交流センター (アクタ西宮東館6階)

受講料 ■ ¥3,000 (全4回)

定員 ■ 50名

申込期間 ■ 4/25(木)から 5/21(火)まで

※申込み多数の場合は抽選 ※定員に満たない場合は締切後も受付します。

申込方法 ■ ①講座名 ②〒・ご住所 ③お名前(ふりがな) ④お電話番号  
⑤お歳 ⑥性別を明記のうえお申込みください。申込先 ■ はがき: 〒663-8035 西宮市北口町1番2号602  
西宮市大学交流センター「スポーツ心理学セミナー」係

電話: 0798-69-3155

FAX: 0798-64-5082

インターネット:  

講座案内ページの受講申込フォームより

## ロビーギャラリー 5月の展示情報

西宮芸術文化協会所属作家など、西宮で活躍している作家の作品を月替わりで展示しています。

出展作家 ■ 永吉 和子 (西宮美術協会)

内容 ■ 洋画 (8点程度を予定)

会場 ■ 西宮市役所本庁舎 1階 北側ロビー

展示期間 ■ 5/7(火)~5/30(木)

8:45~17:30 (市役所の閉庁時は鑑賞できません)

※最終日は16:00まで



「自販機」



「カフェ(三休橋辺り)」

ベビーカーで行くクラシックコンサート 2019・初夏

## ベビクラ!

頑張っているママたちへ…わたしへのごほうびコンサート  
途中休憩なし 45分のコンサートと出演者と一緒に終演後のティーパーティ!

「子育てに奮戦中のママの社交場」をコンセプトとするクラシックコンサート。もちろん0歳から参加可能、ベビーカーのまま入っていただけます。このコンサートの大きな特徴は、出演者全員が今、まさに大活躍中の演奏家であると同時に子育て中のママであること。そして進行役の堀江政生アナウンサーに至っては、長男チェリスト、次男ヴァイオリニスト、長女ピアニストを育てたパパ。そんな彼らの、仕事と育児にまつわる面白エピソード満載のトークも聴きものです。出演者を交えた終演後のティーパーティでは、子育ての喜びや悩みを一緒に語り合い、出演者もお客さまも、みんなで笑顔になるコンサートです。



日時 ■ 6/8(土) ①10:30開場 11:00開演

②13:30開場 14:00開演

全自由席 ■ おとな 前売 ¥1,500 当日 ¥2,000

こども(0歳から小学生) ¥500

出演 ■ 弦楽合奏団「JACACEPT」

林七奈(vn)、萩原合敏(vn)、大槻桃子(va)、池村佳子(vc)

堀江政生(朝日放送アナウンサー)

曲目 ■ モーツァルト/ディベルティメントK.137より第2楽章

ドヴォルザーク/弦楽四重奏曲第12番「アメリカ」より第4楽章

ショスタコーヴィチ/弦楽四重奏のための2つの小品より「ホルカ」ほか

ムーンライト スウィング オーケストラ  
~不滅のグレンミラーサウンド~

1930~1940年代を中心とする古き良き時代のアメリカが生んだ、ジャズの大ムーブメント「スウィング」。そのシンボルともいえるグレン・ミラーの楽曲を中心に、ベニー・グッドマンなど素晴らしいメロディの数々をお届けします。「ムーンライトスウィングオーケストラ」は、その名のとおりビッグバンドのクラシックたるスウィングを専門に演奏するジャズオーケストラ。2014年に結成されるや、細部までこだわった高い演奏クオリティが各地で評判を呼び、昨年リリースのアルバムも大好評。当時のサウンドの美しさを、今ももっとも勢いのある若手No.1グループの演奏でお楽しみください。

日時 ■ 6/22(土) 13:30開場 14:00開演

全自由席 ■ 前売 ¥2,500 当日 ¥3,000

宮人割(西宮在住・在学・在勤者対象)前売のみ ¥2,200

出演 ■ ムーンライトスウィングオーケストラ

曲目 ■ ムーンライトセレナーデ、インザムード、茶色の小瓶、真珠の首飾りほか

## ヤマセン 10周年記念パーティー

日時 ■ 5/11(土) 14:45開場 15:00開演 17:00終演

入場料 ■ 無料(チケット制) 先着100名

内容 ■ 山口子ども太鼓クラブ「祭」の演奏と山口児童センターの子どもたちによるダンス、ビンゴ大会など

主催 ■ 西宮市山口ホール指定管理者 日本管財(株) 西宮市山口児童センター

お問合せ ■ 西宮市山口ホール ☎078-904-2760