

# 克己心を育てよう

～スポーツの世界から学ぶ

セルフマネジメント～

アテネオリンピック 女子ハンマー投 日本代表

## 室伏 由佳氏



順天堂大学スポーツ健康科学部 准教授  
／株式会社attainment 代表取締役

中学時代に短距離・跳躍選手として陸上競技を始め、15歳から円盤投に転向。円盤投の日本記録を樹立。21歳からハンマー投にも取り組みはじめ、国際的にも稀な投擲2種目を両立。2004年アテネオリンピック女子ハンマー投日本代表で出場。2012年現役引退。研究者としてアンチ・ドーピング教育、スポーツ心理学、やせた若い女性の健康リスクに着目した研究・教育活動を推進。スポーツと医学、健康などをテーマに講演や実技指導など幅広く活動している。

スポーツという、競争の激しい世界で24年間も戦い続けてきた中で、挫折や障害、緊張やプレッシャーに人一倍さらされてきたからこそ語るができる、マインドのコントロール方法やモチベーション維持の方法をお伝えします。

### 令和6年2月13日(火)

14:30～16:30(14:00開場)

会場:東京自治会館 本館4階講堂

対象:全職員 Zoom にてオンライン同時配信

申込みは、  
所属の研修担当まで