

関西大学人間健康学部 客員教授講演会

逆境を乗り越えるメンタルをつかむ方法 ～極限の世界160km山岳レースから学んだこと～



講師：鏑木毅先生(トレイルランナー)

トレイルランニング第一人者・日本トレイルランナーズ協会会長

日時：2022年11月21日(月)13:00～14:30ハイブリッド開催

場所：SA202教室・Zoom *当日ログイン頂く際のZoom ID, PWは後日申込時に登録いただくメールアドレス宛にお知らせ致します。



<講師プロフィール>

28歳で地元新聞掲載の山を走る

大会に魅せられ、トレイルランニングにのめり込む。2009年世界最高峰「ウルトラトレイル・デュ・モンブラン」にて世界3位。本レースを映像化したNHKドキュメンタリー番組「激走モンブラン」は日本でのこのスポーツの盛り上がりの端緒となった。その後、ウルトラトレイル・マウントフジはじめ国内大会のプロデュース、日本経済新聞コラム連載・書籍執筆・講演などに携わりつつ、50歳を過ぎた今も現役選手として活動中。

2002・2003・2005年 富士登山競走優勝(内閣総理大臣賞)

2005年 日本山岳耐久レースを含む国内3大会同一年制覇

2009年 ウルトラトレイル・デュ・モンブラン3位 ※2012年まで計4回表彰台

全米最高峰ウェスタンステイツ100 準優勝

2009・2010年 TNF100北京 優勝

2011年 観光庁スポーツ観光マイスター就任

2012年 第25回ランナーズ賞受賞

2014年 東京都自然公園ルール策定委員会 委員

2015年 国際トレイルランニング協会理事就任(日本人初)



□主な著書

『50歳で100km走る!』(扶桑社)

『究極の持久力』

(ディスカバー・トゥエンティワン)

『極限のトレイルラン』(新潮文庫)

『やり遂げる技術』

(実務教育出版)



<講演内容>・苦しみを乗り越える心のスイッチを押せるかどうか
・スポーツ選手が大舞台で良いメンタル状態を保ち力を出す方法
・レースに臨む際のプレッシャー、レース中の苦しい局面を乗り越え方
・「なぜゾーンに入れるのか」。自分自身の経験からその因果関係を探る。
・挫折をどう乗り越えるかで人生は大きく変わる。
・人生における競技スポーツの意味を考える。

事前申込制：参加申込はコチラから

<https://forms.office.com/r/0XVUQ8gcfb>



感染拡大防止のため【COCOA】に登録してください。



厚生労働省 新型コロナウイルス接触確認アプリ【COCOA】

