

参加費

無料
(事前申込制)

第4回 互知会 (セミナー編)

五輪に向けた



コンディショニングと



メンタリティー

日時

2025年5月12日（月）18:00～19:00

WEB開催（ZOOM）

申込方法

<https://forms.office.com/r/mAGe6nUHiz>

お申込二次元コード



【組合名】

ヌヴォトンテクノロジージャパン労働組合

申込締切

4月16日（水）

講演内容



コンディショニング

- ・身体を整えるために追求した睡眠
- ・食事と入浴のルーティン化
- ・生理周期との向き合い方



メンタリティー

- ・メンタルコントロールの為にしてきたこと
- ・負けるということに負けない心の作り方

講師プロフィール

パナソニック女子陸上競技部 コーチ

吉川 美香（よしかわ みか）氏



自己記録

1,500m	4' 10" 00（日本歴代5位）
5,000m	15' 15" 33
10,000m	31' 28" 71
ハーフマラソン	1' 11' 13"



主なタイトル

- 2007年 世界陸上競技選手権大会（大阪）1,500m日本代表
- 2010年 広州アジア大会 1,500m 6位入賞
日本陸上競技選手権大会にて 1,500m 5連覇達成（中距離種目初）
- 2012年 日本陸上競技選手権大会 10,000m優勝
ロンドンオリンピック 10,000m・5,000m日本代表
- 2013年 東京マラソン 7位入賞

互知会（ゴチカイ）とは…

「学び」をベースに、テーマを掲げた勉強会・講演会などを企画開催し「互いに知る」（互いに学ぶ）・「互いを知る」（ヒューマンネットワークの構築）ことをコンセプトに、楽しく気軽に参加できる「場」のことです