

## スポーツ教養プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2021年12月18日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

愛知県女性総合センター（ウィルあいち）大会議室

### 3 プログラム名

スポーツ心理学

### 4 講師（敬称略）

中京大学スポーツ科学部 草薙 健太

### 5 活動内容

講義は、「なぜスポーツ心理が必要か？」という内容から始まりました。多くの数字の中から1から20までの数字を1分間で探し出すゲームを体験し、一流のアスリートであってもあらゆるプレッシャーを感じ、本来持っている力が発揮できなくなるため、スポーツ心理学を学ぶことの重要性が理解できました。

また、マイナスの言葉をプラスの言葉に置き換えることに挑戦しましたが、どのアカデミー生も苦戦している様子でした。

その後、アスリートとして、競技力を高めるためにコミュニケーション力を高めることが重要なことや、練習内容を自分で考え実践していくことが最も成果が出ることを教えていただきました。最後はソーシャルスキルについてのアンケートを行い、自分の傾向を知り、今後どうすべきかを考えました。



講義の様子



ゲームに取り組む様子



相談するアカデミー生



質問するアカデミー生