

スポーツ教養プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2022年10月15日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

i m y ビル3階大会議室

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

講義では、最初に「なぜスポーツ心理学が必要か」を学びました。その中で、人は失敗をする。失敗した後に、何をしたら良いかが大事であり、「失敗は成功の種である」ことを理解し、失敗との向き合い方を学ぶことができました。また、様々なアンケートから自分を知り、自分の強みを認識できました。

後半からは、5円玉や画像を駆使した集中力のトレーニングを積極的に取り組みました。

トップアスリートがハイパフォーマンスを発揮するには、競技力を高めるだけでなく、心を成長させさせることが必要であることが理解できました。



講師の草薙氏



自己分析の質問用紙を記入する様子



5円玉を用いて集中力トレーニングに取り組んでいる様子



動画を見ながら集中力トレーニングに取り組んでいる様子