

## スポーツ教養プログラム【ユース】活動報告

### 1 日時

2023年10月14日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

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 准教授 草薙 健太

### 5 活動内容

「パフォーマンス向上に向けたスポーツ心理学的手法」というテーマで講義が進められました。

前半の「目標設定」の講義では、目標設定の効果や原則、方法を学びました。課題に取り組む時間では、目標設定シートに自分の StrongPoint（強み）と課題や1年後の結果（数値）目標と行動目標を考えました。目標を設定する方法のポイントは「1/2の成功率を有するものを目標にすること」や「分析し、細かい仮説を立てること」が大切であることを教えていただきました。アカデミー生は自分の課題と向き合いながら目標設定を行っていました。

後半の「イメージトレーニング」の講義では、イメージカテストや運動イメージのトレーニングを行いました。イメージカテストでは、五輪マークやアンパンマンを描く課題が与えられ、楽しく取り組むことができました。



講師の草薙氏



課題に取り組む様子①



課題に取り組む様子②



運動イメージのトレーニングの様子