

スポーツ教養プログラム【ユース】活動報告

1 日時

2025年7月26日（土） 18時から19時10分まで

2 会場

名古屋市東スポーツセンター 第1競技場

3 プログラム名

アスリートライフスタイル

4 講師（敬称略）

独立行政法人日本スポーツ振興センター
ハイパフォーマンススポーツセンター
ハイパフォーマンス戦略部 瀬尾 幸也

5 活動内容

日本スポーツ振興センターハイパフォーマンススポーツセンターから講師をお招きして、「アスリートライフスタイル」についての講義を実施しました。

前半は、日常生活における考え方や習慣が、練習や試合でのパフォーマンスに影響することやパフォーマンスを最大限に高めるために、どのような考え方で、どのような生活を送ればいいのかを学びました。

後半は、アスリートにとって大切となる「競争心」「チャレンジ」「創造性」「立ち直る力」「リスペクト」の5つのココロエを学び、自分が意識していることや取り組んでいることをワークシートに書き出し、仲間と共有ができました。

トップアスリートを目指すために「できること・すべきこと」を考え、日常生活を送っていきけるようにしましょう。



講師の瀬尾氏



講義を受ける様子①



講義を受ける様子②



意見を発表する様子