

## スポーツ教養プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2021年8月7日（土） 18時25分から20時25分まで

### 2 会場

日本ガイシホール 第2競技場

### 3 プログラム名

目標設定プログラム

### 4 講師（敬称略）

愛知県スポーツ局競技・施設課 竹内 奨

### 5 活動内容

JSC（日本スポーツ振興センター）から提供のあった「アスリートライフスタイルプログラム」と「目標設定プログラム」を行いました。

前半の「アスリートライフスタイルプログラム」では、最初にワークシートを使い、自分の生活習慣を振り返りました。その後、トップアスリートがどのような生活習慣を送っているか動画で確認し、「アスリートとしてのココロエ」を理解しました。

後半の「目標設定プログラム」では、目標設定する際、「数字を使う、できる内容で、期限を決める、なぜそのようにしたか」の「す・て・き・な」を入れることが大切であることを学びました。



プログラムの様子



記入例を参考に



ワークシートに取り組む  
アカデミー生



トップアスリートの話を聞く  
アカデミー生