

スポーツ教養プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2023年12月16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 草薙 健太

5 活動内容

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

最初に、「なぜスポーツ心理学が必要か」について、過去の研究結果を基に、心の状態がパフォーマンスに影響を与えることを理解しました。次に、パフォーマンスを高めるための目標設定の方法について、学びました。その中で、1/2の成功率を有する現実的かつ挑戦的な目標にすること、回数や達成率、期日等の数値を目標設定の中に入れ込むとよいことを教えていただきました。

後半は、イメージトレーニングやビジョントレーニングなどの方法を、実技を交えて学びました。

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



アカデミー生・保護者の講義での様子



イメージトレーニングの様子



ビジョントレーニングの様子