

スポーツ教養プログラム【ユース（小学5年生以下）】活動報告

1 日時

2025 年 12 月 13 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

「スポーツ心理学を活用した自己成長」というテーマで講義が進められました。

始めに、「スポーツ心理学」とは、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であったり、周りのサポートがアスリートにとって大きな力となることであると学びました。次にアカデミー生の非認知能力（自己認識、意欲、忍耐力等）について、現在どのような強みがあるかを自分と保護者でチェックをした後、さらに能力を伸ばす取組について学び、トレーニングを実践しました。

最後は、注意力や集中力を高める認知トレーニングの実践として、乱数表を使ったエクササイズに取り組みました。保護者とともに楽しく取り組むことができました。



講師の草薙先生



講義の様子①



講義の様子②



エクササイズに取り組む様子