

## スポーツ教養プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2025 年 12 月 20 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

「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行われました。

前半では、状況に応じた適切な判断・行動をするには、自己認識ができている状態（自分自身のことを言語化できている状態）が必要であることを学びました。さらに、保護者と一緒に自己認識シートを用いて、自分を客観的に見ることで、理想の自己を知ることができました。

後半では、成功する自分の姿を鮮明に描くことが、実際のパフォーマンス向上や緊張の緩和に繋がることを学びました。いくつかの「イメージトレーニング」を実践し、楽しく取り組むことができました。



講師の草薙先生



保護者とワークシートに取り組む様子



講義の様子



イメージトレーニングの実践