

## スポーツ教養プログラム【キッズ】活動報告

### 1 日時

2020年10月31日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

愛知県自治研修所

### 3 プログラム名

スポーツ心理プログラム

### 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

今回のプログラムは、身近な話題から始まり、大会前の緊張とどう向き合うかなど、自分の精神状態との向き合い方について分かりやすく説明してくださいました。また、自分と友達との意識の違いについて、話し合い確認する機会もありました。注意集中の映像では、保護者とアカデミー生の視界に見えるものが違っており、どんな声かけをするかによって集中の仕方に違いがあることや、パフォーマンスに大きく影響することを体験しました。

最後は、オリンピック選手が普段から行っている行動や考え方などを紹介してもらい、実践できることもたくさんあることがわかりました。今の自分の状況とは違っていても、それを生かして行動することで良い結果につながっていくとアドバイスをもらいました。今回の講座は、アスリートの保護者にとっても将来を見据えた話が沢山あり、とても有意義な時間となりました。

