

スポーツ教養プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2021年10月16日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

愛知県女性総合センター（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、「自分の思いを自分の言葉で相手を傷つけないで言えるようになることが大切」このことを覚えて帰ってくださいということから始まりました。

その後、なぜスポーツ心理学が必要かということ握力検査等の検証結果を踏まえ、キッズでもわかるように言葉を選びながら教えていただきました。講義の中の活動で、アンケートを行い、自分の傾向を知り、今後どうすべきかを考えました。

トップアスリートになるためには、競技力を高めるだけでなく、心を成長させることや人としてどれだけ成長できるかが重要だということがわかりました。



講師の草薙氏



講義の様子



アンケートに記入する様子



先生の問いに答える様子