

## スポーツ教養プログラム【ジュニア・ユース】活動報告

### 1 日時

2023年3月11日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

愛知県教育会館 7階会議室

### 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

講義では、最初に「スポーツ心理学がなぜ重要なのか？」を学びました。

その中で、どんなトップアスリートであっても、プレッシャーを感じない人はいないこと。プレッシャーを感じることで、パフォーマンスが低下することや、他者から応援されたり、感謝の気持ちを持つレベルが高い人ほど、パフォーマンスが向上することを学びました。また、心理学を理解し、緊張を抑えたり、感情や身体をコントロールできるようになったりすることで、パフォーマンスの向上が可能になることを学びました。

後半は、5円玉を用いたダウンジングエクササイズや、制限時間内に取り組む課題、画像を駆使した集中力のトレーニングに取り組みました。

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



会場の様子



時間制限のプレッシャーの中  
課題に取り組むアカデミー生



アカデミー生も保護者も、最後まで  
真剣に講義を聞いていました