

## スポーツ教養プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2024年10月5日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

ウインクあいち（愛知県産業労働センター）会議室 901

### 3 プログラム名

スポーツ心理

### 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

「勝つ為の思考と実践的な取り組み パフォーマンス向上に向けたスポーツ心理学的手法」というテーマで講義が行われました。

前半の「自己認識」の講義では、状況に応じて適切な判断を行い、行動に移すためには、自己認識ができていない状態（自分自身のことを言語化できていない状態）が必要であることを学びました。課題に取り組む時間では、自己認識シートを用いて自分を客観的に見る作業をすることで、理想の自己を知ることができました。アカデミー生は保護者と一緒に作業を行っていました。

後半の「“あがり”の知識」の講義では、緊張状態への対処法として、腹式呼吸を意識しながら、息のリズムに合わせてお腹がふくらむことに注意を向ける「呼吸法」や身体のバランスを崩すことで、バランスが整っている状態を知り、身体の重心を意識する「スタンディング・センター」を学び、楽しく取り組むことができました。



講師の草薙先生



保護者と一緒にワークシート



講義を集中して聞きます



実践法を学ぶアカデミー生