

スポーツ教養プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2024年12月21日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

ウインクあいち 会議室 1001

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、「自分を知ることの重要性」というテーマを中心に進められました。最初に、「なぜスポーツ心理が必要か」について、過去の研究結果を基に心の状態がパフォーマンスに影響を与えることを理解しました。次に、自分が自覚する「強み」、「弱み」と、アンケートへの回答により導き出した非認知能力（自己認識、意欲、忍耐力等）の測定結果を比較し、自己分析に取り組みました。

後半は、「スポーツ心理学で自己成長を遂げよう！」というテーマで、3つのエクササイズに取り組みました。目をつぶって耳から聞いた情報に従って身体をコントロールするトレーニングや乱数表を使ったエクササイズなどにより、イメージトレーニングや注意力や集中力を高めるトレーニングについて保護者とともに楽しく学びました。



講義の様子①



講義の様子②



指示どおり動けるかな？



アカデミー生も保護者も真剣