

清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト 共通プログラム スポーツ心理学・科学【キッズ2期生】

鈴木講師から、心(こころ)とは？に始まり、ストレス、やる気(動機づけ・モチベーション)の定義などを分りやすく教えていただき、「こころ」について考えました。

自分を知ることから始めること、注意(アテンション)の向け方など、練習や試合で活かせるメンタル強化の対処法・メンタルトレーニングを学びました。

4月29日(土)に実施した運動能力測定について、亀岡講師から、各測定種目の内容や測定結果の分析を説明していただき、自分の測定結果を確認しました。

運動能力測定をトレーニングに活かすためには、こころと同様に、自分の特徴を知り、トレーニングの効果を数値で確認することが大切であることを学びました。

日時 : 平成29年6月3日(土) 18:00~20:00

会場 : 長良川スポーツプラザ 2階大会議室

テーマ : スポーツ心理学 ~自分の「こころ」について知る・考える~

講師 : 中部学院大学教授・岐阜大学名誉教授 鈴木 壯

テーマ : スポーツ科学 ~運動能力測定をトレーニングに活かすために~

講師 : 岐阜県スポーツ科学センター(GSSC)研究員 亀岡 舞

