

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【ジュニア第4期生】

講師の鈴木先生から、心(こころ)をコントロールすることのむずかしさについて、「気持ちを何とかしようとするより、ありのままの心を受け入れるほうがいい」と安心させられる言葉から講義が始まりました。

そして、スポーツをする上で一番大切なのは、勝ち負けや強い弱いではなく、自分の持っている力を発揮することであり、そのために自分の心やストレスといかに向き合うかが重要であると教えていただきました。また、緊張はすべてが悪いのではなく、適度な緊張がより良いパフォーマンスを引き出すということも学びました。

講義の中で、リラクゼーション(緊張を緩和する)方法として、呼吸法の例を教えていただきました。今後の競技生活、日常生活で生かしていけるといいと思います。

日時 : 令和元年11月9日(土) 18:00~20:00

会場 : 長良川スポーツプラザ

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 鈴木 壯 氏

