

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5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、そのために自分のこころ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、ストレスはすべてが悪いのではなく、ストレスがこころの成長に必要なときもあることなどを話されました。

最後には、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くださいました。次回からの競技プログラムや、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5月11日(土) 18:00~20:00

会場 : 長良川スポーツプラザ 2階大会議室
(岐阜市長良福光2070-7)

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

