

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7期生】

大塚製薬の戸崎講師より、アスリートのための水分補給と栄養補給についてお話を聞きました。特に水分補給については、水分が吸収されるまでに時間がかかるので、のどが渇く前から、こまめに給水することが大切であると教えていただきました。

鈴木先生の講義は、「見え方、感じ方、とらえ方は、人によって違う。だから鵜呑みにせず、自分で考えることが大切だ。」という言葉から始まりました。そして「自信がない」「悩んでいる」「不安」は、弱さではない。どうしたらうまくなるか、どうしたら勝てるかを考えることにつながれば、強さに結び付くという、安心する言葉をいただきました。

スポーツをする上で大切なのは、自分の持っている力を発揮することであり、そのために、必要なこと、やるべきことをやるのが、メンタルを強くすることにつながることを教えていただきました。

日 時 : 令和3年8月7日(土) 18:00~19:30

実施方法 : オンライン講義

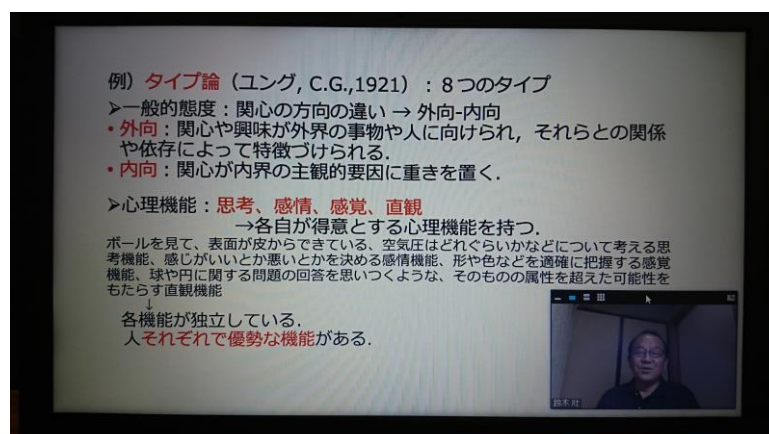
会 場 : 長良川スポーツプラザ 2階大会議室

テーマ① : アスリートのための水分・栄養補給

講 師 : 大塚製薬株式会社 戸崎 寛二 氏

テーマ② : 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



「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 ～自分の「こころ」について知る・考える～

(ジュニア第7期生)

日 時 令和3年8月7日(土)
18:00～19:30

実施方法 オンライン講義
(長良川スポーツプラザ2階大会議室)

1 日 程

18:00～ 全体会(講師紹介・日程説明)

18:05～ 講 義:「アスリートの水分・栄養補給について」

講 師: 戸崎 寛二 先生

大塚製薬(株)

18:30～ 講 義:～自分の「こころ」について知る・考える～

講 師: 鈴木 壮 先生

中部学院大学スポーツ健康科学部教授(学部長)

岐阜大学名誉教授、臨床心理士

スポーツメンタルトレーニング上級指導士

【主な著書】 スポーツパフォーマンス心理臨床学(岩作学術出版社)(分担)

アスリートのこころの悩みと支援(誠信書房)

スポーツカウンセリングの現場から(道和書院)

スポーツと心理臨床(創元社)

バスケットボールのコートセンス(大修館書店)

バスケットボールのメンタルトレーニング(大修館書店)他

19:25～ 全体会(まとめ・諸連絡)

- 2 持ち物
 - ・講義資料、振り返り用紙は、事前に配付します。
 - ・オンラインでの参加者は、講義資料、振り返り用紙、筆記用具
 - ・長良川スポーツプラザでの参加者は、講義資料、振り返り用紙、筆記用具、健康チェックカード、水筒

- 3 原則、オンラインでの講義となりますが、長良川スポーツプラザでの参加を希望する場合は、「プログラム参加者及び保護者へのお願い（4月2日郵送）」を参照のうえ、8月3日（火）までにお知らせください。（メール、FAX、電話）

- 4 欠席、遅刻等の連絡方法
 - ・事前に欠席等の連絡（前日17時までに）
 - メール jrathl@govt. pref. gifu. jp
 - 電話 058-297-7003
 - F A X 058-297-7004（欠席・遅刻届）