
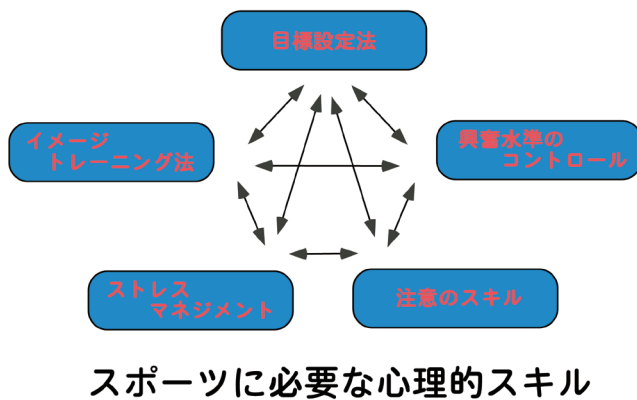


中高生を対象としたスポーツ競技力向上のための 心理的スキル習得のサポート

通信・情報処理	電気・電子	物理・計測	機械	建築・土木	金属
化学	農水	バイオ	生活・社会・環境	医療・福祉・健康	その他

 いし くら ただ お
石倉 忠夫 Tadao Ishikura スポーツ健康科学部 スポーツ健康科学科

- 研究シーズ概要** 競技力向上を心理面からサポートする。対象は主に中高校生とし、競技における心理面の重要性、目標設定法、イメージトレーニング法、リラクゼーション技法など、心理的スキル習得に向けての講習やサポートなどを行う。
- 使用用途
応用例など** 地域貢献、社会貢献。
- 備考** 部活動やクラブ活動に参加する児童・生徒の心理的スキルの講習、サポート等が可能。



心理的サポートの基本的な流れ

- STEP 1** スポーツ競技者を対象とした心理テストを使用したり、競技者本人と指導者の話を聞き、現状を把握します。
- STEP 2** 分析データと指導者の意見を参考に、選手が競技目標を設定します。
- STEP 3** 競技目標を達成するための具体的な目標(心理面・技術面・体力面)を設定し、中・短期トレーニング計画を立てます。
- STEP 4** トレーニングを計画に沿って実施し、トレーニング日誌を活用しながら自己管理能力を高めていきます。
- STEP 5** 定期的にトレーニング効果を評価し、計画を見直していきます。