

府立高等学校体育系研修会 (乙訓実施分)

乙訓高等学校ではスポーツ健康科学科を中心として高校と大学が連携した高大連携授業、企業の研究者の方をお招きして講演会を行う産学連携授業、医療関係者の方をお招きして講演会を行うスポーツドクター等招聘授業を展開しています。

日時：令和2年10月27日（木）

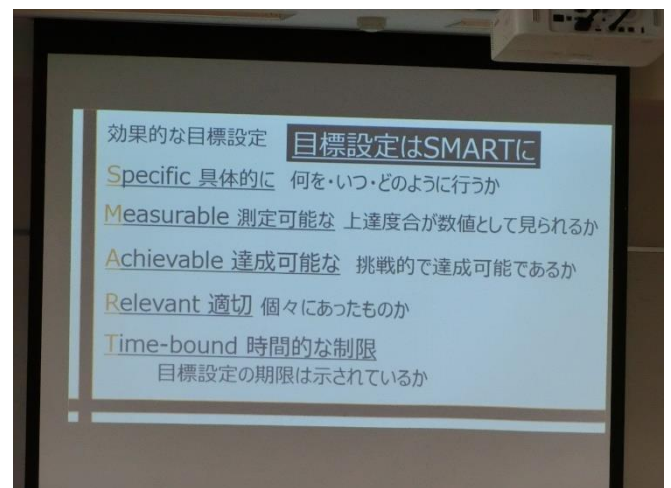
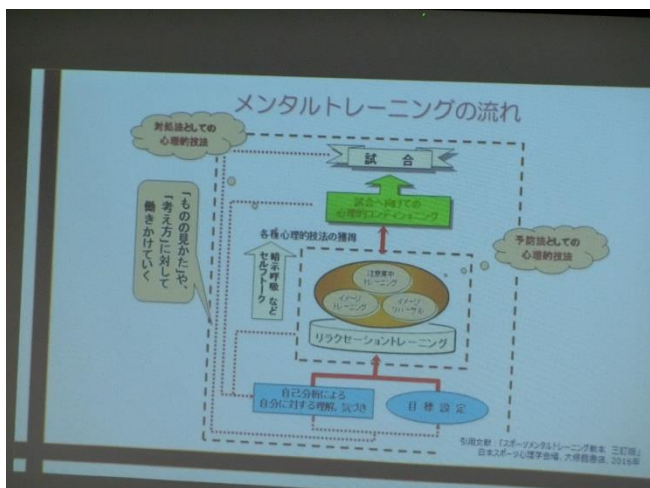
対象：スポーツ健康科学科1年生（40名）

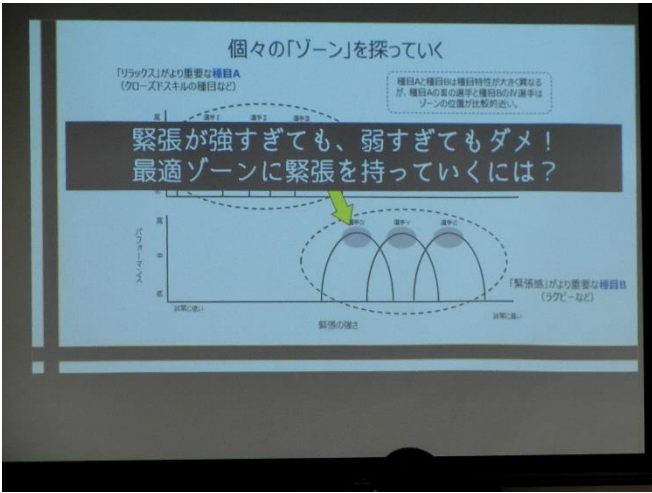
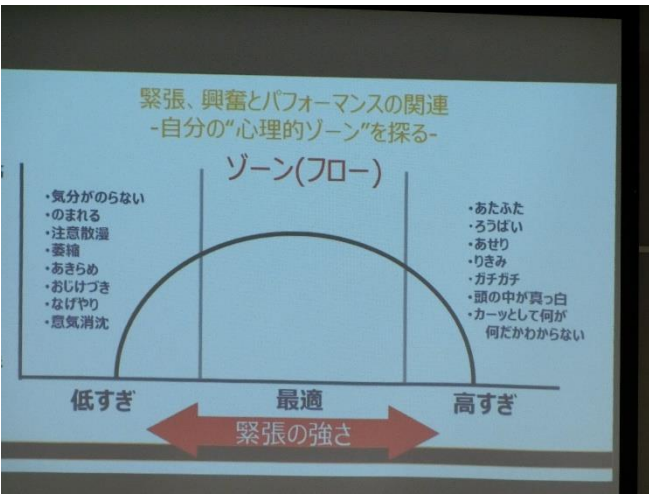
内容：「メンタルを強くするとは」
「ダートフィッシュを用いた動作分析」

講師：京都トレーニングセンター 相川昌巳先生・大狩拓也先生

京都府には6校の体育系専門学科・コースを設置している府立高校があります。
例年は6校が合同の研修会を行っていますが、今年はコロナ禍のため、各校で実施することになりました。

乙訓高校ではメンタル、動作分析についての講習を行いました。





平均台の上を歩くという条件は全く一緒
15cm幅の平均台

でも「環境物」が
変わると...

環境の変化によって起こる“こころの変化”は
これまで「練習してきた技術」や「トレーニングしてきた身体」
が持つパフォーマンスそのものを変えてしまう！

歩くという条件は一緒でも、
心の変化で「単純動作」でさえ動作が変わってしまう

では「こころ」がどのくらいパフォーマンスを「邪魔」をするか
イメージしてみてください

それぞれがふみ外さないようにまっすぐ歩けますか？
15cm幅の平均台

まとめ

起こった出来事や結果や自分の感情に対して
「なぜ？」「どうして？」
という意識を常に持ってみること

大切なのは自分のこころに興味を持ち、観察すること！
なぜ緊張が落ち着いたのか？なぜ切り替えができないのか？
どんなこころの変化があるのか？なぜ急にうまくいったのか？なぜ？なぜ？

