

高大連携授業

日 時：令和8年6月2日（火）5～6時限目

対 象：スポーツ健康科学科1～3年生（115名）

内 容：「スポーツメンタル講習会」

講 師：渡辺 英児 氏（龍谷大学先端理工学部教授）

長年にわたり多くのオリンピック選手などにメンタルスキルの指導を行っている渡辺先生から「スポーツ試合で最高のパフォーマンスを発揮するための、感情のコントロールや心の調整法」について学びました。

今回は特にタスクフォーカス（結果や周囲の環境など「自分ではコントロールできないこと」への意識を捨て、「今、この瞬間に自分がすべき行動・できること」に集中する思考法）に焦点をあてたお話で、京都インターハイ、近畿インターハイ、夏の高校野球予選等の大会を控えた生徒たちにとって自分たちの競技に活かす大きなヒントになった講演でした。



