

第2回
スポーツ科学講座

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成 21 年 11 月 30 日（月） 18：00～19：30

場 所：総合科学部 K203 号室

講 師：関矢 寛史（広島大学大学院総合科学研究科）

テーマ：試合前の心理的コンディショニング

世話人：長谷川 博（スポーツ科学センター研究員）

参加者：86 名

概 要：

試合で優れたパフォーマンスを発揮するためには、心・技・体の充実が求められるが、試合数日前から試合当日にかけての心理的コンディショニングは重要である。今回の講座では、現在の心理的コンディショニング状態を POMS（気分プロフィール検査）を用いて調べ、自己認識を高めた。また、試合前の心の持ち方、音楽の利用、イメージの描き方などについて解説した。

体育会剣道部、体育会硬式庭球部から各 20 名以上の参加があった他、その他の複数の体育会運動部や教職員サークルからの参加があり、参加者は計 80 名を超えた。

（写真：選択はセンター長にお任せ下さい）

