東山明子ゼミナール

フィールドワークによる
スポーツ支援のあり方を探る

主な活動内容

1　関西大学吹矢選手権大会出場と運営支援

2　水泳選手へのメンタルトレーニングとメンタルサポート

3　メンタルトレーニングを学ぶ

前期の活動

- コロナ禍のためオンラインによるリモートワーク

「パソコン基礎講座開講」

ExcelとPowerPointのレクチャー
ゼミ生が講師役を務める

- パワーポイントで自己紹介作成
- ２年生は「スポーツメンタルトレーニング教本」で学習し、レジュメを作成

(パワーポイントやレジュメは互いに批評し合い修正)

関西大学スポーツウェルネス吹矢選手権大会

関西の各大学が参加する大会

コロナ禍のため各大学で別々に試合実施（11－12月に実施予定）

東山ゼミナールは、各大学の得点をまとめ、試合写真を編集し、報告書を作成する

大阪SWF協会会長さんに来ていただき吹矢のやり方を教えていただいた

みんな一心に的を狙う

ゼミ生の大寺くんは
高得点で大喜び
すばらしい集中力！

スポーツメンタルサポート

HOS水泳選手コース所属の高校生選手　10名

メンタルトレーニングとメンタルサポートを行う

選手一人一人の個性に応じて対応

選手1人にゼミ生2－3人が対応して
インテーク面接と心理アセスメント
のフィードバック

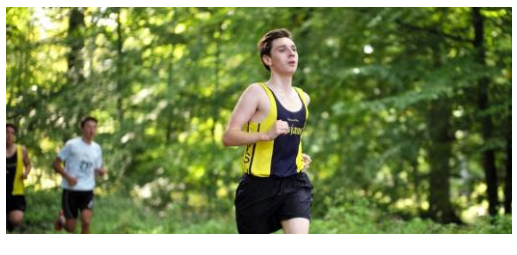
選手みんなの考える理想の選手像をクラスタリングして説明

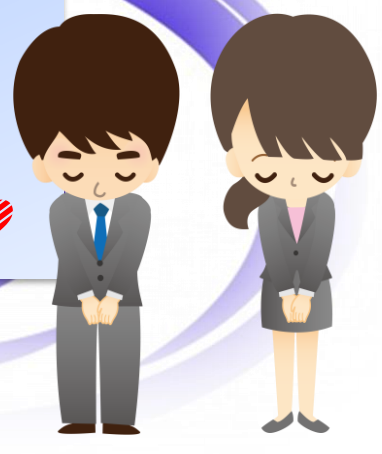
目標設定作成のアドバイス
具体的な数値を入れることが重要

ゼミ生の感想

後期になって学外活動もできるようになり、本格的にメンタルサポートを実施する立場となり、日々勉強です。

吹矢はメンタルトレーニングの重要なスキルである呼吸法が基本なので、メンタルトレーニングの実践に役立ちます。



スポーツ選手に関わりたい
スポーツが好きという学生さんへ

東山ゼミに入り
スポーツに関わり
メンタルサポートを学び
一緒に成長しましょう