

東山ゼミナール

前期の主な活動

スポーツメンタルトレーニングについて学ぶ・・・
「スポーツメンタルトレーニング教本」輪読・解説

夏から後期の主な活動

- スポーツ選手のメンタルサポート

対象：東大阪スタジアムバスケットボールチーム選手

- スポーツ大会運営補助活動

対象1：フットサル大会運営スタッフとしてチームへのインタビューを実施

対象2：スポーツウェルネス吹矢大会にて心理測定コーナー担当と運営スタッフ

メンタルサポート

- HOSの実業団バスケットボールチームに所属する選手のメンタルサポート
- 選手と生徒が直接面談をして情報収集
(例) バスケットボールで目指しているもの
改善したいと思っている点 など
- 面談をもとに選手一人一人に合わせたメンタルサポートを実施
- 心理検査を実施しフィードバック

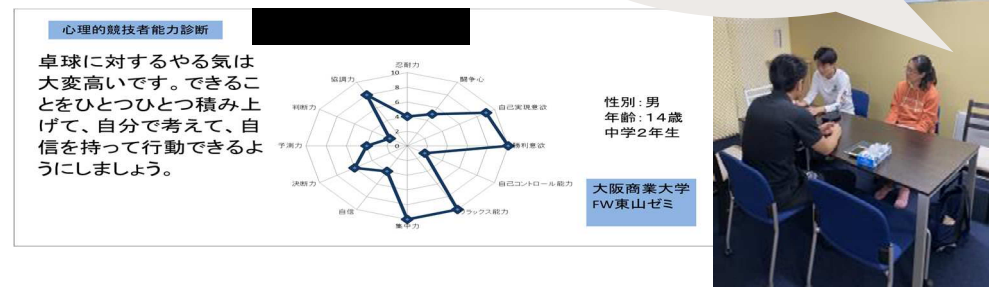
フットサル大会

参加チームにインタビューと優勝チームへのコメント撮影を実施

- 撮影した動画を編集し、各チームや大会の様子、フットサルの魅力や楽しさをSNSなどで発信
- 8月7日 2年生がU-18女子チームのフットサル大会でインタビューを実施
- 11月4日 2・3年生が全国大会でインタビューを実施

心理検査 DIPCA を実施し
結果を作成し選手に

月に一回程度のペース
で面談を実施



スポーツウェルネス吹矢大会

- 会場に心理測定コーナー：注意力測定、不安検査
- 11/23 全国学生大会にも運営スタッフとしても協力



測定コーナーは大人気で大忙しでした!!

スポーツ選手へのメンタルトレーニング・サポートについて
興味がある方は、東山ゼミへ!!
スポーツ現場に様々な形で直接関わることができます
みなさまお待ちしております。 東山明子

二年生は、インタビューと動画編集
三年生は、インタビュー会場への案内や試合の撮影を行いました

