

## 健康と実力発揮に役立つスポーツ心理学

徳島大学総合科学部 准教授  
中塚 健太郎

総合科学部公開セミナーは、一般の方や大学生、高校生を対象とした参加費無料の市民講座です。総合科学部の教員が、得意なテーマについて、わかりやすく語ります。

第32回は、総合科学部 中塚健太郎 准教授が、「健康と実力発揮に役立つスポーツ心理学」の演題でお話しします。

健康づくりは、子どもから高齢者まで幅広い年齢層で求められています。しかし、健康づくりの柱となる身体活動は、重視されているにもかかわらず、目標とされる活動レベルに達することができていません。

わかっているけど、上手くいかないという点では実力発揮も同様です。この2つに共通している課題の本質を理解し、対処できれば、健康・体力づくりが必要な方はもちろん、これから受験を迎える学生など多くの皆さんの役に立つかと思えます。本セミナーでは、ICTを活用したツールを用いた体験とスポーツ心理学の観点からアプローチすることで、有意義な学び合いの時間にしたいと思います。どうぞお気軽にお越しください。

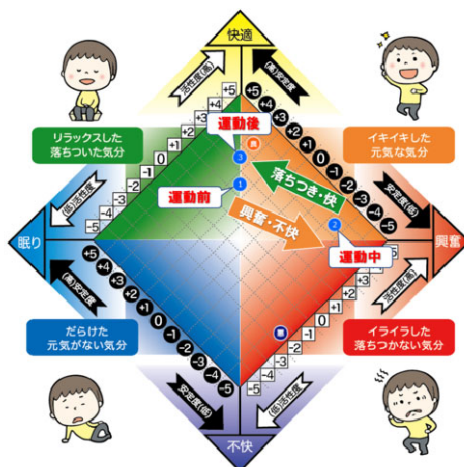


図1. 心理状態を可視化するツール（二次元気分尺度）

第32回：11月30日（木）18:30～19:30

Zoomによるライブ配信

申込：11月26日（日）までに右記QRコードまたはURLより  
事前申込が必要。

対象：一般・大学生・高校生 参加費無料

詳細：総合科学部 HP <https://www.ias.tokushima-u.ac.jp/>

問い合わせ先：徳島大学総合科学部事務課総務係

TEL：088-656-9779 E-mail：[sksoumks@tokushima-u.ac.jp](mailto:sksoumks@tokushima-u.ac.jp)



<https://forms.office.com/r/RQRQif11Bb>