HPSCパッケージ・心理分野の概要

パッケージの資料構成

「HPSCパッケージ・心理分野」の資料は、以下の3点セットで構成されています。

1 選手向け 投影スライド

Power Point

受講者へお見せする資料



PowerPointの内容

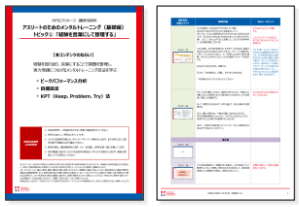
- アニメーションなし



2 講師向け 説明資料

Word

講師の方にのみお渡しする資料



Wordの内容

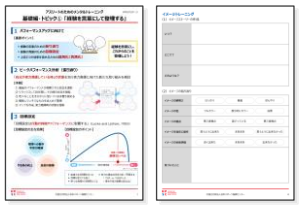
- 発表原稿
- ねらい、ポイント
- 参考文献



3 選手向け 配付資料

PDF

受講者へお渡しする資料



PDFの内容

- スライドの要点
- ワークシート



パッケージの種類

1 チームビルディング

ボッチャ競技を用いて、優れたチームになるために重要な4つの要素、心理的安全性の確保、役割の明確化、目指すべき目標の設定と共有、段階的技術による意思決定を理解し、チームにおける集団凝集性（集団のまとまり）と集合的効力感（チーム全体で抱く自信）の向上を体験し、チームワーク形成（チームビルディング）を理論的かつ実践的に学ぶプログラム



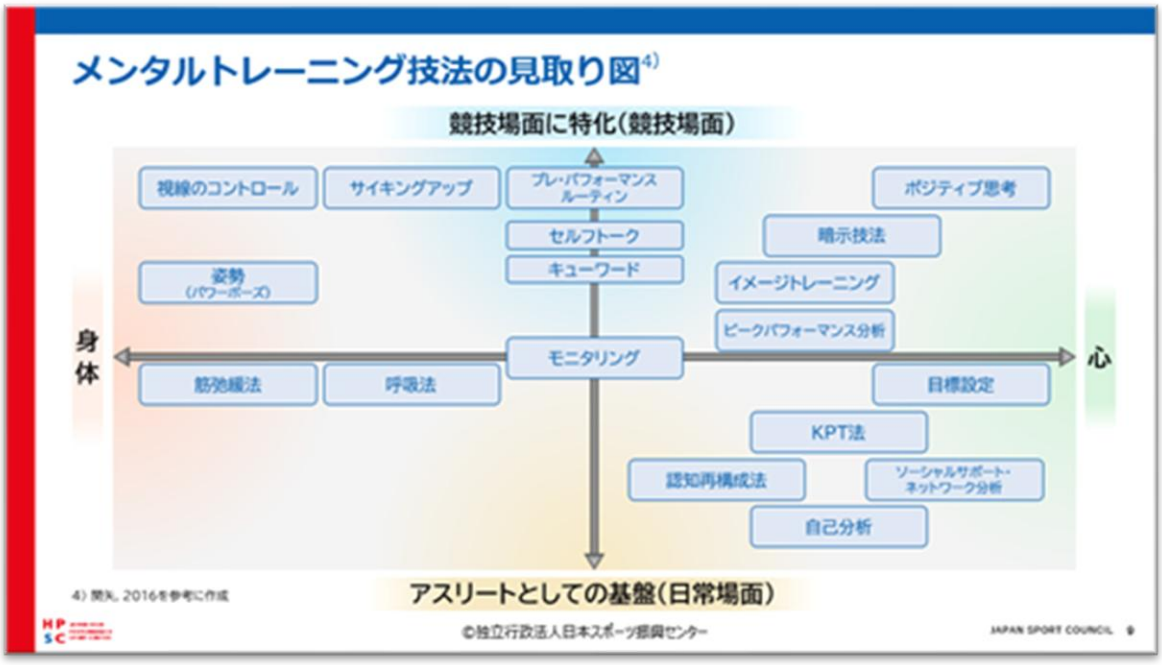


投影スライド サンプル

2 アスリートのためのメンタルトレーニング

	トピック	概　要	獲得できるメンタルトレーニング技法
共通部分	⓪ メンタルトレーニングとは	メンタルトレーニングの概要、HPSCパッケージ「アスリートのためのメンタルトレーニング」の全体像を知る	–
基礎編 メンタルトレーニング技法の獲得	①経験を言葉にして整理する	経験を振り返り、言葉にすることで課題を整理し実力発揮につなげるメンタルトレーニング技法を学ぶ	● ピークパフォーマンス分析 ● 目標設定 ● KPT(Keep、Problem、Try)法
	②自分の特徴を客観的に理解する	心理検査の実施を通じて、自身の特徴を客観的につかみ自己理解を深めるメンタルトレーニング技法を学ぶ	● 自己分析(DIPCA.3、JISS競技心理検査、YG性格検査、NEO-PI-R)
	③身体を通して心を整える	身体から心をコントロールするメンタルトレーニング技法を学ぶ	● 呼吸法 ● 暗示技法 ● 姿勢(パワーポーズ)
応用編 メンタルトレーニング技法の活用法	④集中力を研ぎ澄ますために	パフォーマンス発揮のための集中力に焦点を当て、メンタルトレーニング技法を学ぶ	● セルフトーク ● イメージトレーニング ● プレ・パフォーマンスルーティン
	⑤本番に近づけた練習をするために	練習と本番の関係性に着目しながら、練習を本番に近づけていくためのメンタルトレーニング技法を学ぶ	● イメージトレーニング ● プレ・パフォーマンスルーティン
	⑥モチベーションの質を高めるために	モチベーションの質を高め、パフォーマンス発揮につながるメンタル面を生み出すためのメンタルトレーニング技法を学ぶ	● 目標設定 ● サイキングアップ ● モニタリング
	⑦プレッシャーに打ち勝つために	進化論に基づくプレッシャーや緊張を理解し、パフォーマンス発揮につながるメンタルトレーニング技法を学ぶ	● ポジティブ思考 ● 筋弛緩法 ● 呼吸法
	⑧いつもと違う環境で実力発揮するために	いつもと違う環境で実力発揮するためのメンタルトレーニング技法を学ぶ	● キューワード ● 視線のコントロール ● プレ・パフォーマンスルーティン
	⑨ケガと向き合うために	ケガとの向き合い方を知り、ケガの経験を基にした心の成長、新たな気づき、競技力向上につなげるメンタルトレーニング技法を学ぶ	● ソーシャルサポート・ネットワーク分析 ● 認知再構成法 ● イメージトレーニング
	⑩スランプと向き合うために	スランプについて知り、向き合い方や脱するためのヒントとなるメンタルトレーニング技法を学ぶ	● 目標設定 ● ピークパフォーマンス分析 ● プレ・パフォーマンスルーティン
	⑪チームワークを高めるために	チームとは何かを知り、チームワークを向上させるためのメンタルトレーニング技法を学ぶ	● 自己分析(TEG3) ● 目標設定

※ 応用編の研修プログラムは、基礎編の研修プログラムを受講・修了した方のみお申込が可能です。



投影スライド サンプル