

## 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。

<p><b>1</b> 選手向け 投影スライド</p> <p>Power Point</p> <p>受講者へお見せする資料</p> <p>PowerPointの内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>アニメーションなし</li> </ul>	<p><b>2</b> 講師向け 説明資料</p> <p>Word</p> <p>講師の方にもお渡しする資料</p> <p>Wordの内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発表原稿</li> <li>ねらい、ポイント</li> <li>参考文献</li> </ul>	<p><b>3</b> 選手向け 配付資料</p> <p>PDF</p> <p>受講者へお渡しする資料</p> <p>PDFの内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スライドの要点</li> <li>ワークシート</li> </ul>
--	--	---

## 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



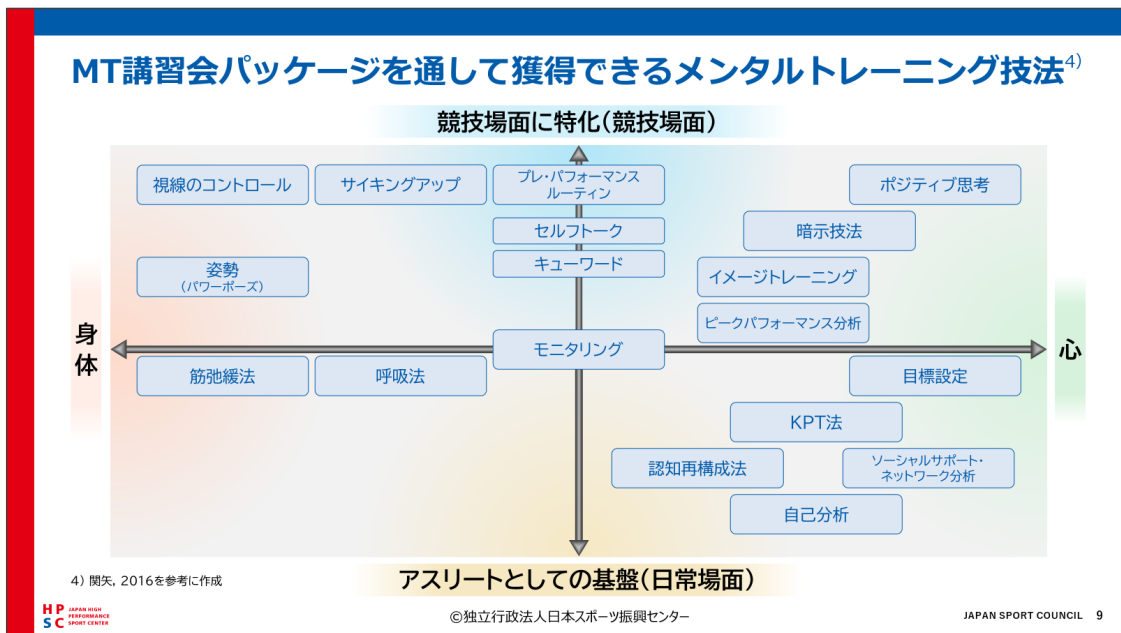
<p><b>チームとは</b></p> <p>「チーム」とは<sup>1)</sup></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スキルを補い合える少人数で構成される</li> <li>共通の目的を持つ</li> <li>達成すべきゴールを認識する</li> <li>お互いに責任を持つ</li> </ul> <p>「優れたチーム」とは<sup>2)</sup></p> <p>掲げた目標を達成して 成果をあげる力を備えた集団</p> <p><small>1) Katzenbach &amp; Smith, 1993 2) 山口, 2008</small></p> <p>©独立行政法人日本スポーツ振興センター</p>	<p><b>成果を出すチームがたどる発達段階<sup>12)</sup></b></p> <p>チームビルディングでサポート</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Forming stage 形成期</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>メンバーが決まるがまだお互いをよく知らない</li> <li>共通目標や個人の役割もまだ決まっていない</li> </ul> </li> <li><b>Storming stage 混乱期</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>目標や達成方法に意見の食い違いがみられる</li> <li>人間関係に対立が生じる</li> </ul> </li> <li><b>Norming stage 規範期</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>共通目標が決まり、役割が明確になる</li> <li>チーム固有の規範が成立する</li> <li>凝集性が向上する</li> </ul> </li> <li><b>Performing stage 生産期</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>チームが一致団結して機能する</li> <li>個々のメンバーが能力・スキルを発揮する</li> <li>メンバー間の相互サポートが活性化</li> </ul> </li> </ul> <p><small>12) 土屋・中込, 1996</small></p> <p>©独立行政法人日本スポーツ振興センター</p>
--	---

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	① 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がるメンタルトレーニング技法を学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピークパフォーマンス分析</li> <li>目標設定</li> <li>KPT(Keep, Problem, Try)法</li> </ul>
	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己分析(DIPCA.3、JISS競技心理検査、YG性格検査、NEO-PI-R)</li> </ul>
	③ 身体を通して心を整える	身体(行動)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	<ul style="list-style-type: none"> <li>呼吸法</li> <li>暗示技法</li> <li>姿勢(パワーポーズ)</li> </ul>
応用編 メンタル トレーニング 技法の活用	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフトーク</li> <li>イメージトレーニング</li> <li>プレ・パフォーマンスルーティン</li> </ul>
	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>イメージトレーニング</li> <li>プレ・パフォーマンスルーティン</li> </ul>
	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、パフォーマンスの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	<ul style="list-style-type: none"> <li>目標設定</li> <li>サイキングアップ</li> <li>モニタリング</li> </ul>
	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の理解の上で、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	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポジティブ思考</li> <li>筋弛緩法</li> <li>呼吸法</li> </ul>
	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>キューワード</li> <li>視線のコントロール</li> <li>プレ・パフォーマンスルーティン</li> </ul>
	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、競技力向上につながるメンタルトレーニング技法を学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソーシャルサポート・ネットワーク分析</li> <li>認知再構成法</li> <li>イメージトレーニング</li> </ul>
	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>目標設定</li> <li>ピークパフォーマンス分析</li> <li>プレ・パフォーマンスルーティン</li> </ul>
	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己分析(TEG3)</li> <li>目標設定</li> </ul>

※ 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