

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>1 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だけの資料</p> <p>PowerPointの内容</p> <ul style="list-style-type: none"> アニメーションなし 発表原稿入り 	<p>2 講師向け 説明資料</p> <p>Word</p> <p>講師の方にもみお渡しする資料</p> <p>Wordの内容</p> <ul style="list-style-type: none"> 発表原稿詳細 ねらい、ポイント 参考文献 	<p>3 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"> 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



チームとは

「チーム」とは¹⁾

- スキルを補い合える少人数で構成される
- 共通の目的を持つ
- 達成すべきゴールを認識する
- お互いに責任を持つ

「優れたチーム」とは²⁾

掲げた目標を達成して
成果をあげる力を備えた集団

1) Katzenbach & Smith, 1993 2) 山口, 2008

©独立行政法人日本スポーツ振興センター

成果を出すチームがたどる発達段階¹²⁾

チームビルディングでサポート

- Forming stage 形成期**
 - メンバーが決まるがまだお互いをよく知らない
 - 共通目標や個人の役割もまだ決まっていない
- Storming stage 混乱期**
 - 目標や達成方法に意見の食い違いがみられる
 - 人間関係に対立が生じる
- Norming stage 規範期**
 - 共通目標が決まり、役割が明確になる
 - チーム固有の規範が成立する
 - 凝集性が向上する
- Performing stage 生産期**
 - チームが一致団結して機能する
 - 個々のメンバーが能力・スキルを発揮する
 - メンバー間の相互サポートが活性化する

12) 土屋・中込, 1996

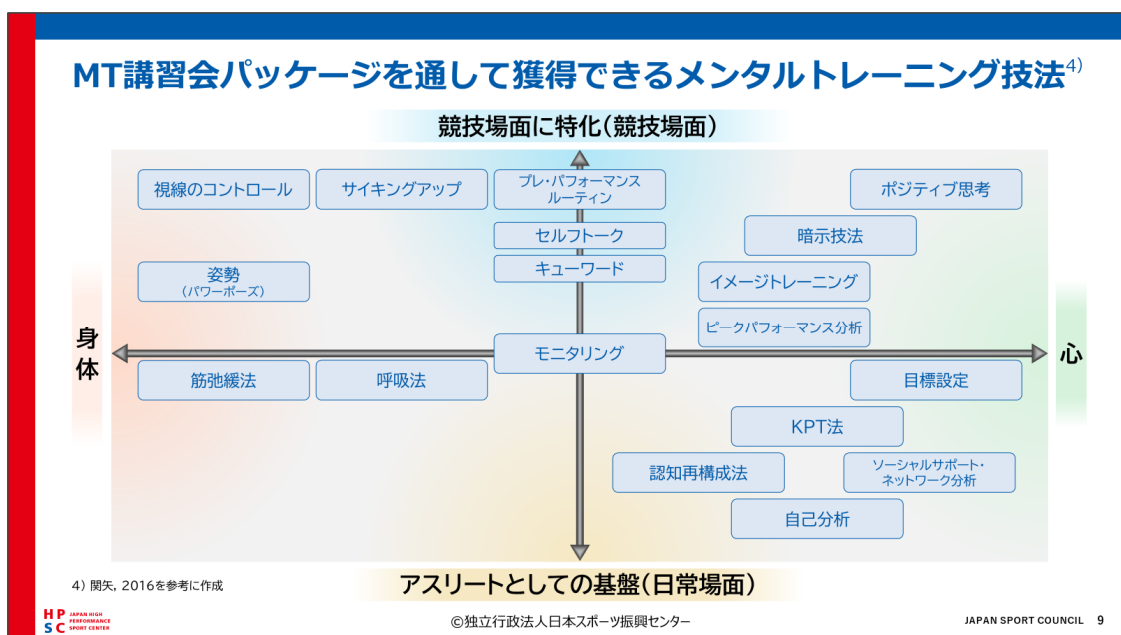
©独立行政法人日本スポーツ振興センター

投影スライド サンプル

2 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	メンタルトレーニングとは	メンタルトレーニング(MT)の概要、MT講習会パッケージの全体像・概要を知る	-
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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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(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"> 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	④ パフォーマンス発揮に向けて集中力を研ぎ澄ます	注意集中に重点を置き、パフォーマンス発揮に繋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"> セルフトーク プレ・パフォーマンスルーティン イメージトレーニング
	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"> 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繋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"> 目標設定 モニタリング サイキングアップ
	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繋がるメンタルトレーニング技法を学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> ポジティブ思考 呼吸法 筋弛緩法
	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	<ul style="list-style-type: none"> キューワード プレ・パフォーマンスルーティン 視線のコントロール
	⑨ ケガと向き合うために	ケガとの向き合い方を知り、ケガの経験を競技力向上へ繋げるメンタルトレーニング技法を学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> ネットワーク分析 イメージトレーニング 認知再構成法
	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"> パフォーマンス分析 プレ・パフォーマンスルーティン 目標設定
	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"> 目標設定と共有 構成的グループ・エンカウンター ディベート

※ 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