

## 平成30年 第6回教育・育成プログラム

プログラム

キャリアプログラム

～心理的なコンディショニング～

講師:土屋 裕睦氏 (大阪体育大学 教授)

日時:平成30年7月7日(土) 会場:四日市メリノール学院 静修館学習室

### <心理的コンディショニング>

#### ・ Good and New

最近自分にとってよかったことや新しく始めたことなど  
みんなに一人ずつ伝えることで以下のことをはかる

1. 幸せのおすそ分け
2. 自己開示 (自分のことを相手にさらけ出す)
3. 相互理解
4. チームワークの向上

#### ・ 心技体の関係は

心:メンタル

技:技術

体:フィジカル

技と体を合わせて ⇒ 実力

メンタルも大事で持っている力を出すこと…実力発揮  
実力を養成するために意識した練習…練習の質の向上

#### ・ 緊張したらどうすれば良い

サッカーのPK戦のシュートの成功率を調べた研究

普通での成功率75%

決めればチームが勝利 → 92%

一マンスの関係は山型になり、

外せばチームが敗退 → 61.8%

緊張とパフォ

ほどよい緊張の時に最高の状態を発揮

#### ・ チーム目標の設定: マンダラートを活用

チームの目標を8つ設定する (みんなで話し合い決める)

みんなが「よし!頑張ろう」という気持ちになれる目標

後から○か×がつけられるものがよい

#### ・ 個人目標の設定:

自分の頑張り次第で達成できること

I am OK, you are OK.

結果よりも自己成長

紹介したい目標を1つ決める

アファirmーション (自己宣言)

メンバーはその「気持ち」を承認する



## 平成30年 第6回教育・育成プログラム

プログラム

キャリアプログラム  
～メンタルトレーニング ②～

講師:土屋 裕睦氏 (大阪体育大学 教授)

日時:平成30年7月7日(土) 会場:四日市メリノール学院 静修館学習室

### <チームビルド体験>

#### ①浮き上がるフラフープ

- ・ 1期生と2期生 (各5人ずつ) に分かれ、5人が輪になり指1本でフラフープを支える
- ・ フラフープから指が離れないように集中してフラフープを上から下に降ろしていく
- ・ 2期生は、初めてやったので指からフラフープが離れないことを意識しすぎて下げるはずが浮いてしまうことがあり床に下げるまでに時間がかかった
- ・ 1期生は、昨年も1度同じことをしているために比較的スムーズにフラフープを床まで下げることができた



#### ②エクササイズ「Zoom」

- 1) チーム課題: カードを順に正しく並べる  
絵の一部を少しずつズームしたカードをランダムに9人に配り、他の人に見られないように言葉で説明し順に並べる
- 2) 自信の程度: ( ) 点
- 3) 達成度の評価: ( ) 点
- 4) チームワークとは:



自分の ( 役割 ) を果たすこと! そのために ( 自己主張 ) がとても重要



※スポーツでは、嫌われる勇気を持って

#### ③Xさんからの手紙

- ・ 自分の名前を手紙の上にかく
- ・ 先生がその手紙を集め、ランダムに配る
- ・ 配られた人は、  
○○さんが ( ) を頑張っていることを知っています・・・X1号  
○○さんの ( ) をすごいなあと思っています・・・X2号  
○○さんが ( ) を期待しています・・・X3号
- ・ X1号、X2号、X3号から好きなメッセージを選んで理由も含めてかく  
→もらった人がまた頑張るぞ! うれしいなと思うメッセージをかく
- ・ 書けたら先生が手紙を集め同じようにランダムに配りもう一人にメッセージをかく
- ・ 最後に先生が手紙を集め、一部を読んで自分だと思ふ人は手を挙げ手紙を受け取る