

技能・技術実践研修カリキュラム

| | | | | |
|---------------------------------|---|---------------------|-------|----|
| コース番号 | コース名 | 期 間 | 定員 | 日数 |
| 1831 | 技能五輪国際大会選手のためのメンタルトレーニング実践法 | 令和3年2月4日(木)～2月5日(金) | 30 | 2 |
| 開催会場 | TKP東京駅セントラルカンファレンスセンター (東京都中央区八重洲1-8-16 新槇町ビル) | 受講料 | | |
| | | 17,000 | | |
| 研修のねらい 及び 到達目標 | 技能五輪国際大会に出場を目指す全ての職種の方々を対象に、技能五輪選手のメンタルに精通している講師が、技能五輪選手に求められるメンタルについて、事例やデータを交えながら解説します。同時に、選手が理解すべき知識、習得すべきスキルを明らかにし、実際のトレーニング方法を紹介して、そのノウハウと育成の在り方を習得します。 (到達目標) 技能五輪全国大会に向けて選手のメンタル面を考慮した指導ができる。 | | | |
| 最低限 必要な知識 | 技能五輪国際大会の派遣前研修「メンタルトレーニング」を受講した選手及びその関係者 | | | |
| 研 修 内 容 | 項 目 (予 定) | 講義 | 実技・演習 | |
| | 1 技能五輪選手のメンタルとは何か (1) ハイプレッシャー状況での作業 (2) 認知と感情と緊張の関係 (3) 感情コンダクト・スキルの4段階成長モデル | 1 H | 1 H | |
| | 2 感情の構造と緊張を生み出すメカニズム (1) ポジティブ感情とネガティブ感情 (2) 感情のバランスと感情負荷 (3) 覚醒水準 (4) ABCモデル | 2 H | 1 H | |
| | 3 感情のバランスを回復するスキル (1) 心拍変動深呼吸等のリラクゼーション法 (2) 注意制御 (3) 思考転換法 (4) セルフ・トーク | 2 H | 2 H | |
| | 4 感情コンダクト・スキル (1) 感情の天気予報で、感情負荷の高まりを予防する (2) 解決コーピングで、感情負荷の解決を図る (3) 情動コーピングで、感情のバランスを回復する | 2 H | 1 H | |
| | | 7 H | 5 H | |
| リニューアル の概要及びア ピールポイン ト | | | | |
| 研修成果が 活用できる職 務 | 職務 1 | 職務 2 | 職務の内容 | |
| | | | | |
| 担当教員 (ユニット) | 菊池拓男(情報通信ユニット: 技能五輪国際大会職種管理マネージャ) 部外講師(羽田野健: 臨床心理士) | | | |
| 使用する機器 等 | | | | |
| 受講者が用意 するテキスト | | | | |