

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
C2-2	国際大会で勝つための「実力発揮メソッド」基礎	令和8年1月29日(木)～1月30日(金)	50	2
開催会場	A P 東京八重洲	技能・技術分野	共通	
		技能・技術レベル	—	
		技能・技術要素	—	
研修のねらい 及び 到達目標	本研修は、技能五輪国際大会で選手が本番において最大限の実力を発揮するために必要なメンタル面の知識とスキルを、事例やデータに基づいて体系的に習得し、実力発揮を阻害する要因を正しく理解・対処できる力と、安定したパフォーマンスを支えるセルフマネジメント能力を身につけることを目的とする。			
最低限 必要な知識	技能五輪国際大会に関する基本的な知識を有する方。			
研 修 内 容	項 目 (予 定)		講義	実技・演習
	※選手と指導者のセットでの受講が必要です。			
	1 技能五輪国際大会で実力を出せない理由 (1) 切り離せないプレッシャーの存在 (2) ワーキングメモリの働きと限界 (3) 緊張を整える〇〇を身につける		2 H	2 H
	2 感情の働きと暴走 (1) 感情を見分ける方法 (2) 頭の自動翻訳が… (3) 自動思考を制御するABC分析		1 H	1 H
	3 感情の回復スキル (1) 言葉を使って回復する：セルフトーク (2) 体を使って回復する：ムーブ (3) 本番で使えるかを左右する仕込み		1 H	1 H
	4 技能五輪国際大会の本番で実力を出すために (1) 2つの軸で自己分析する (2) 回復コーピングの2つの役割 (3) 本番に向けた演習		2 H	2 H
			6 H	6 H
リニューアル の概要 及びアピール ポイント	本研修は、本番で実力を発揮するためのノウハウを「実力発揮メソッド」として濃縮した、技能五輪特化型のメンタルトレーニング研修です。			
研修成果が 活用できる 職務	職務 1		職務 2	
担当教員 (ユニット)	菊池 拓男 (情報通信ユニット) 羽田野健 (外部講師)			
使用する機器 等				
受講者が用意 するテキスト (予定)				