

## 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
1838	実力発揮メソッド<全国大会編> (A)選手と指導者で学ぶコンダクト・スキル	令和5年7月13日(木)~7月14日(金)	30	2
開催会場	AP日本橋 (東京都中央区日本橋3-6-2 日本橋フロント 6F)	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	技能五輪全国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) ・実力発揮を阻害する要因の理解、対処ができる			
最低限 必要な知識	技能五輪大会に関する基本的な知識を有する方。			
項 目 (予 定)		講義	実技・演習	
研  修  内  容	※選手と指導者のセットでの受講が必要です。			
	1	技能五輪全国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	技能五輪全国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。 ・実力発揮メソッド<国際大会基礎編>と概ね内容は同じとなります。			
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 外部講師 (情報通信ユニット)			
使用する機器 等				
受講者が用意 するテキスト (予定)				