

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
1858	実力発揮メソッド<国際大会基礎編> (B) 選手と指導者で学ぶコンダクト・スキル	令和6年1月24日(水)～1月25日(木)	80	2
開催会場	国立オリンピック記念青少年総合センター（東京都渋谷区代々木神園町3-1）	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） ・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。 ・実力発揮メソッド<全国大会編>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)				