

■スポーツ選手向け座学研修 基本メニュー

| No. | 研修分類 | 研修タイトル | 研修時間 | 研修概要 |
|-----|-------|------------------|------|---|
| 1 | リスク対応 | スポーツ選手のリスクマネジメント | 90分 | スポーツ選手を取り巻くリスクの所在を明らかにし、その基本的な対象法と回避法を学ぶ |
| 2 | リスク対応 | SNSリスクマネジメント | 90分 | 若いスポーツ選手にとっては、特にSNSがからむトラブルやリスクが頻発。その対処法と回避法を学ぶ |
| 3 | リスク対応 | 女性リスクマネジメント | 90分 | 不倫・ハニートラップ・性犯罪など女性にまつわるリスクは高い。その現実を知り回避法を学ぶ |

| | | | | |
|----|-------|------------------|-----|--|
| 4 | 社会人基礎 | 社会人常識① | 90分 | ビジネスマナー・ビジネスコミュニケーション・指示の受け方など社会人常識を学ぶ |
| 5 | 社会人基礎 | 社会人常識② | 90分 | 報連相・社会常識・心構えやあり方など社会人常識を学ぶ |
| 6 | 社会人基礎 | 自律型人材になるために① | 90分 | 自ら考え、自ら感じ、自ら動くことが苦手なスポーツ選手は案外多い。自律型人材とは何かを学ぶ |
| 7 | 社会人基礎 | 自律型人材になるために② | 90分 | 自律型人材になるために必要なことを知り、演習を通じてその実践の手がかりを得る |
| 8 | 社会人基礎 | ロジカルシンキング基礎① | 90分 | 論理的に物事を考えるということを基礎から学ぶ（講義・理解が中心の時間） |
| 9 | 社会人基礎 | ロジカルシンキング基礎② | 90分 | 論理的に物事を考えるということを基礎から学ぶ（演習・テストが中心の時間） |
| 10 | 社会人基礎 | ロジカルコミュニケーション基礎① | 90分 | 論理的に思考できるようになった次は、論理的に相手と対話をする。その技法やノウハウを学ぶ |
| 11 | 社会人基礎 | ロジカルコミュニケーション基礎② | 90分 | 実戦でロジカルコミュニケーションを使いこなせるよう、演習を行いスキルの定着を図る |
| 12 | 社会人基礎 | ロジカルライティング基礎① | 90分 | 論理的かつ目的に沿って、なおかつ相手にポジティブな印象を与える技法を学ぶ |
| 13 | 社会人基礎 | ロジカルライティング基礎② | 90分 | 実戦でロジカルライティングを使いこなせるよう、演習を行いスキルの定着を図る |
| 14 | 社会人基礎 | 数的思考基礎① | 90分 | 日本の社会人が特に弱いとされる「数字力」の向上を目的とした研修。数字で表現する力をつける |
| 15 | 社会人基礎 | 数的思考基礎② | 90分 | 数的思考のレベルをもう一段高めるために、様々な演習問題に取り組み、発表する |
| 16 | 社会人基礎 | 英語的思考法 | 90分 | 英語学習目的ではなく、英語をツールに使いながら「いま持っているものだけで戦う」方法を学ぶ |

| | | | | |
|----|---------|---------------|-----|---|
| 17 | アスリート基礎 | スポーツビジネスの基本理解 | 90分 | 自分たちの給料が、社会や企業に与えるどのような効果や成果の対価であるのかを理解する |
| 18 | アスリート基礎 | ホスピタリティ基礎 | 90分 | ホスピタリティとサービスの違い、関係者の期待への理解など、ファンやメディア対応の土台を学ぶ |
| 19 | アスリート基礎 | ファン対応 | 90分 | 試合会場に応援に来てくれるファンや、選手活動を支援してくれている同僚へのあるべき対応を学ぶ |
| 20 | アスリート基礎 | メディア理解 | 90分 | マスコミや会社の広報部など、チームや選手の活動を世に広げる活動の意義と適切な対処法を学ぶ |
| 21 | アスリート基礎 | メディアトレーニング | 90分 | インタビューやプレゼンテーションなど、実際のメディア対応の現場に必要なノウハウを学ぶ |
| 22 | アスリート基礎 | 構造化思考による目標設定① | 90分 | 要素と要素間の関係を表すのが「構造」。その考え方を利用し、行動につながる目標設定の方法を学ぶ |
| 23 | アスリート基礎 | 構造化思考による目標設定② | 90分 | 目標設定した後は、現状とのギャップを把握し、そこを埋める手法を探索し行動に移す。その方法を学ぶ |
| 24 | アスリート基礎 | スポーツ栄養学（基本編） | 90分 | スポーツ選手が知るべき栄養や食事の基本的知識を学ぶ |

| | | | | |
|----|---------|--------------|-----|--|
| 25 | アスリート基礎 | スポーツ栄養学（夏前編） | 90分 | 疲労が蓄積しパフォーマンスが落ちがちな夏期を乗り切るための栄養や食事の知識を学ぶ |
| 26 | アスリート基礎 | アスリートの喫煙リスク | 90分 | タバコが運動能力に及ぼす影響を正しく理解し、実践的な禁煙術を学ぶ |

| | | | | |
|----|---------|--------------------|--------|---|
| 27 | アスリート応用 | 成長の極意～PDCA～ | 90分 | ホワイトカラーの世界では一般的なPDCAは、シンプル故にパワフルな改善技法。それを学び理解する |
| 28 | アスリート応用 | リーダーシップの発揮 | 90分 | リーダーとは異なる「リーダーシップ」について理解を深める。特に自分を自分で引っ張る力を学ぶ |
| 29 | アスリート応用 | ストレンクスファインダー（強み発見） | 90分 | チームメンバー個々人の「性質的強み」を見える化し、チーム内で共有・活用する方法を学ぶ |
| 30 | アスリート応用 | チーム力の強化と発揮① | 90分 | 選手個々人の「チームへの期待」を明らかにし、それをチーム内で対処・解決する方法を学ぶ |
| 31 | アスリート応用 | チーム力の強化と発揮② | 90分 | 「ジョハリの窓理論」をベースに、チームメンバー同士の「コミュニケーションの質」の強化を図る |
| 32 | アスリート応用 | 心的時間（ゾーン・フロー）の理解 | 90分 | 俗に「〇〇が止まって見えた」などと表現されるゾーンやフローの状態を科学的に理解する |
| 33 | アスリート応用 | 分解能（身体感覚構造）の理解 | 90分 | 競技における眼・耳・身体感覚の重要性と特性を理解し、その強化法や活用法を学ぶ |
| 34 | アスリート応用 | メンタルビジョントレーニング① | 90分 | メンタルを「心の持ちよう」ではなく「機能」とし捉えたトレーニング法を学ぶ |
| 35 | アスリート応用 | メンタルビジョントレーニング② | 90分 | 具体的なワークやその理論を理解し、日常から自分自身でトレーニングを継続できるようになる |
| 36 | アスリート応用 | 観て盗む技術① | 90分 | 「観て盗め」はスポーツ指導の現場でよく聞く言葉だが、その具体的方法は誰も指導していない |
| 37 | アスリート応用 | 観て盗む技術② | 90分 | 伝統芸能は口伝（＝観て盗む・観て学ぶ）を基本として伝承された。そのメソッドを狂言師から学ぶ |
| 38 | アスリート応用 | メンタルコントロール基礎① | 90分 | スポーツ選手の永遠の課題である「メンタル問題」。専門家を講師に招き、その構造を理解する |
| 39 | アスリート応用 | メンタルコントロール基礎② | 90分 | 構造理解に続けて、具体的なコントロール法をいくつか訓練し、実際に使えるようになる |
| 40 | アスリート応用 | メンタルコンディション調査 | 30分/1人 | 専門のメンタルコーチによる個別面談で、選手のメンタル的な長所短所を明らかにする（37とセット） |
| 41 | アスリート応用 | パーソナルコーチング | 45分/1人 | スポーツ選手が目標達成に向けて進む際に不可欠な強い意志や高い意欲をサポートする個別サポート |
| 42 | アスリート応用 | 心理カウンセリング | 45分/1人 | スポーツ選手がメンタル的に課題や不安などを抱えた際の個別サポート |

| | | | | |
|----|------|--------------|-----|---------------------------------|
| 43 | プロ講話 | プロフェッショナル講話① | 60分 | 異なる競技の様々なプロフェッショナルスポーツ選手を招いた講話会 |
| 44 | プロ講話 | プロフェッショナル講話② | 60分 | スポーツ選手ではない世界のプロフェッショナルを招いての講話会 |

| | | | | |
|----|-------|----------------|-----|---|
| 45 | 指導者向け | 指導者研修の他事例 | 90分 | 他競技、他チームなどで行われている様々な指導者の研修や学習の現状を紹介（講話形式） |
| 46 | 指導者向け | メンタルコンディション報告 | 90分 | 34で行った専門のメンタルコーチによる個別面談結果をレポートにまとめて指導者に報告（34とセット） |
| 47 | 指導者向け | コーチング技術トレーニング① | 90分 | 国内の多くの指導者はティーチング技術の高さに比して、コーチング技術の活用にはまだ可能性が広い |
| 48 | 指導者向け | コーチング技術トレーニング② | 90分 | コーチング技術の標準化と啓蒙を進める国際コーチ連盟認定資格の指導者から、具体的なノウハウを学ぶ |
| 49 | 指導者向け | メンタルコントロール指導法① | 90分 | 選手が何らかのメンタル問題を抱えた際、外部の専門家に即委ねることを良しとしない指導者は多い |
| 50 | 指導者向け | メンタルコントロール指導法② | 90分 | メンタル問題の初期対応や、外部専門家との専門的なやりとりができるようになることを目的とする |