

第7・8講座「コーチング②心理学をコーチングスキルに練りこむ  
～メンタルトレーニングを背景にして～」

講師：井村俊雄氏

講義内容

- スポーツにおいて心理学は必要だと思いますか？
  - ・アメリカにおける心理学
  - ・スポーツに必要？
- 心理学を指導に応用するメリット
- やってみよう！TAエゴグラム
- 承認のワーク
- チームだからできる声かけ
- まとめ

\*後期第19・20講座（12月9日（日）、10日（月））でも同じ講義をいたしますので、前期ご参加いただけなかった方でご興味のある方は是非ご参加ください。

第9・10講座「コーチング③本番で力を発揮するには？

～緊張とプレッシャー、ネガティブな自分と付き合う～

講師：井村俊雄氏

#### 講義内容

- 練習と本番の違い
  - ・「練習のための練習」をするな！
- 「緊張」と「プレッシャー」両者の違いは？
  - ・緊張・プレッシャーの上手な付き合い方
  - ・ゾーンとフロー
- あなたのCSバランスは？
- 緊張の緩和方法、プレッシャーの緩和方法
- ウィニングカルチャー
- まとめ

\*後期第21・22講座（1月20日（日）、21日（月））でも同じ講義をいたしますので、前期ご参加いただけなかった方にご興味のある方は是非ご参加ください。

第11・12講座「コーチング④まとめ

～あなたにとっての目標と達成をつくる～

講師：井村俊雄氏

講義内容

- アスリートの幸せ
- 目標を達成しない人とは
- 「夢」と「目標」の違い
  - ・結果目標、行動目標
  - ・メンタルトレーニング的目標設定の方法
- Training Design
- まとめ

\*後期第23・24講座（2月17日（日）、18日（月））でも同じ講義をいたしますので、前期ご参加いただけなかった方にご興味のある方は是非ご参加ください。