

## 令和元年 第5回教育・育成プログラム

プログラム

キャリアプログラム  
～動機づけを高める～

講師:栗木 一博氏 (仙台大学教授)

日時:令和元年5月19日(日) 会場:三重県四日市庁舎 第51会議室

＜「金メダリストに共通する12の心理スキル」について、自己評価をしよう＞

下記の12の項目について、それぞれの項目ごとに、10段階で自己評価し、自分自身の優れている点と劣っている点について書き出しました。

### ①不安を対処する能力

・適度に集中するとともに、リラックスし、自信、やる気のある精神状態にすることにより、良いパフォーマンスを発揮できる。

### ②自信

・自分のやっていたことに対して信頼する。

### ③メンタルタフネス

・強靱な精神力を持つこと。

### ④スポーツインテリジェンス

・賢さのこと。時間や資源をマネジメントする。

### ⑤意識のコントロール

・集中力など資源を最適配分することが大切である。

### ⑥競争意欲

・負けず嫌いであること。

### ⑦ハードワーク

・熱心に練習すること。

### ⑧目標設定と目標達成能力

・目標を設定する際に、「SMARTの法則」を取り入れるとよい。

Specific (内容が具体的である)

Measurable (測定できる数値目標)

Action Oriented (体の動きなどの質にも注目)

Realistic (現実的なものである)

Timed (時間軸を意識する)

### ⑨コーチビリティ

・コーチを受ける資質を持つこと。

### ⑩希望

・未来を信頼している能力、未来をコントロールする能力。

・自己効力感・自分はできる、自分は自分の力で自分の未来を変えられると思うこと。

### ⑪楽観的思考

・なんとかなると思うこと(ケセラセラ)。ただし、客観的な評価は必要である。

・自分でコントロールできることと、コントロールできないことを分ける。

### ⑫完璧主義

・妥協しない。

・勝負の前の準備を万端にする。

