

競技においても

キャリアにおいても

「自分の最高を引き出す技術」を

習得する

ライフスキルトレーニング

受講生募集のお知らせ

この度、日本陸上競技連盟は(株)東京海上日動キャリアサービスのサポートのもと、日本や世界の頂点に挑み続ける陸上選手のパフォーマンス向上とキャリア自立を両立するライフスキルトレーニングを実施することになりました。ライフスキルトレーニングは、自分の思考や状態を自分自身で認識し、常に最善の選択を行えるように自分をコントロールするためのトレーニングであり、これを通し「自分の最高を引き出す技術」を身に着けるトレーニングです。

このライフスキルトレーニングによって競技力向上はもちろん、競技以外の人生においても可能性を最大限に生かす人材を輩出し、陸上競技から生まれるリーダーたちがこれからのスポーツ界や社会をより輝くものにする事を最大の狙いとしており、この目的に対し賛同し、強い参加意欲のある選手を募集いたします。

※本トレーニングは主体的に自己の競技力やキャリア自立を目指す方向けに設計されていますので、積極的な参加が難しい方はご遠慮ください。

## 特別講師

スポーツ心理学博士 布施 努 氏

NPO法人ライフスキル育成協会代表。慶應義塾大学スポーツ医学研究センター研究員。最先端のスポーツ心理学で組織・チーム作り、個人のパフォーマンス向上などを手掛ける。サポートする早稲田大学ラグビー部、慶應大学野球部、桐蔭学園高校ラグビー部を全て日本一に導く。桐蔭学園高校ラグビー部の卒業生は、同時期に大学キャプテンを5人務めるなど、大学や社会でも通用するリーダーを輩出している。

スポーツ心理学の世界的権威であるDr.Gouldに師事し、スポーツ心理学博士号を取得。在学中、米五輪チームやNFL、NHLのリサーチ・コンサルティングを行う。



▶ 12月～3月まで毎月1回のライフスキルトレーニング

▶ 少人数グループコーチング

▶ 仕事理解・社会理解ワークショップ

▶ 企業マッチング など

## オリンピックメダリストに共通する5つの特徴

1

「ピーキング」「楽観主義」「内発的モチベーション」「完璧主義」「オートマチズム」  
頂点に立つ人に共通する思考方法を共有し、ワークショップを通じて  
現在の自分と理想の自分とのギャップを認識する。  
同時にそれが競技におけることだけでないことを知る。

講義 + 個人ワーク + グループワーク + 発表 + 振り返り + 取り組みテーマ設定

## トップアスリートの「目標の使い方」

2

「ダブルゴール」「縦型比較思考」「CSバランス」  
目標を設定するにとどまらず、目標を使い切るための考え方を学ぶ。  
他人との比較ではなく、自分の最高の状態と現在の状態を常に比較し、  
最高に導くためのチャレンジ(C)とスキル(S)のバランスの保ち方を理解する。

講義 + 個人ワーク + グループワーク + 発表 + 振り返り + 取り組みテーマ設定

## フローを生み出す自己決定能力の5ステップ

3

「外発的動機付けと内発的動機付け」「認知評価理論」  
自分の力を最大限に引き出す動機付けのあり方を学ぶ。現時点の自分の活力の源泉を  
認識し、さらに高めるためにどうするかを考える。  
また試合における緊張感をパフォーマンスに繋げるための認知評価について学ぶ。

講義 + 個人ワーク + グループワーク + 発表 + 振り返り + 取り組みテーマ設定

## 重要な時に力を発揮する「獲得型思考」

4

「獲得型・防御型」「オートテリックパーソナリティ」  
ピンチに陥ってもその状況下で成果を残すアスリートの獲得型思考を学ぶ。  
CSバランスを高度に保ちながら、結果を残し続けるために必要な習慣とはなにか。  
オートテリック=自己目的的パーソナリティのパワーとそれを見に着ける方法を考える。

講義 + 個人ワーク + グループワーク + 発表 + 振り返り + 取り組みテーマ設定

## 応募資格

- 【1】 競技者として自分の最高を引き出すための努力を惜しまない者
- 【2】 就職後、仕事およびスポーツ活動の両立を目指し、競技引退後は企業での活躍や社会貢献をする意欲のある者
- 【3】 企業への就職を希望し、将来的に企業でのキャリアで得た経験や知識を陸上競技やスポーツ界に還元したい意欲のある者
- 【4】 2020年11月時点において大学2年生が望ましい ※大学3年生および大学院1年生については双方で相談する
- 【5】 競技カテゴリー 日本学生主要競技会入賞レベル、日本選手権出場レベルの本連盟登録競技者が好ましい

## 受講費用

- 【1】 研修プログラムにかかる費用については本連盟が負担する。  
※ただし、本連盟提供以外のプログラムを本人が希望して受講する場合は、自己負担が発生する場合がある。
- 【2】 基本的にはオンラインでの研修を予定しているが、研修会場への移動が必要となる場合の交通費は自費とする。

## 募集人数

10～20名程度

## エントリー方法

【1】 プロフィールエントリー Google form  
<https://forms.gle/uYypfviGygt7Vhmd7>

【2】 課題の提出

800字以内で「陸上競技を通して自分はどう成長しているか。競技生活を終えた後、どんな人生にしていきたいか」を執筆のうえ、エントリー用紙（エントリーフォームに記載されたURLからダウンロード）にて下記の事務局アドレスまで送付すること。

公益財団法人日本陸上競技連盟 事務局

E-mail: [career@jaaf.or.jp](mailto:career@jaaf.or.jp)

【応募締切】 2020年11月16日(月) 必着

## スケジュール

11/6(金)	募集開始
11/16(月)	募集締め切り
11/20(金)	一次選考通過者決定
11/24(火)～27(金)	面接実施期間
12/1(火)	受講者決定
12/7(月)	プログラムスタート

【形式】選考委員によるオンライン面接を行う。

※応募人数が多数の場合は一次選考として応募用紙を基に書類選考を行う。

※選考面接の時間等詳細は追ってご連絡する。

上記日程以外では選考は行わない。

## 面接結果の通知

選考面接の結果については、12月1日(火)にメールにて通知する。

## その他

■個人情報について

応募者の個人情報につきましては、選考審査の実施に必要な範囲に限り使用するとともに、本連盟の個人情報保護方針に基づき、適正に取り扱う。

■本件に関する問い合わせ先

[career@jaaf.or.jp](mailto:career@jaaf.or.jp) まで問合せください。問い合わせはメールのみ受け付けています。