

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第4期
受講生募集のお知らせ

JAAF

公益財団法人日本陸上競技連盟は、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の両立を目指すライフスキルトレーニングプログラム(第4期)を実施いたします。

ライフスキルトレーニングとは、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「自らの最高を引き出す技術」を身に着けるトレーニングです。

そしてこのトレーニングプログラムを通じ、トップアスリートとしての競技力向上はもちろんのこと、競技以外のステージでも活躍する人材を輩出し、陸上から生まれるリーダーの方々が、これからのスポーツ界や社会をより輝くものにしていただくことを目指しています。この目的に賛同し、高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、競技力向上とキャリア自立の両立を主体的に目指す陸上選手向けに設計していますので、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

スポーツ心理学博士。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。



トレーニングプログラム内容

オンライン / リアルでの研修プログラムと2泊3日の合宿講義を想定しています。

全体講義(12月～3月まで計4回 ※2月を除く)

ライフスキルトレーニングをテーマにした布施特別講師による全体講義

仕事理解・社会理解ワークショップ(プログラム期間中、3回程度実施)

トップアスリートとしての実績を持ち、現在、社会で活躍されているゲストの講演

グループコーチング(初回12月、以降3月までの期間で実施)

布施特別講師リードによるグループでのコーチング

個別コーチング(プログラム後半の期間で一人1回実施)

布施特別講師による個別でのコーチング

キャリアデザインに関するフォロー企画(2024年秋頃実施) など

就職活動に備えてのフォロー講座、専門家による個別のキャリア面談など

全体講義(全4回)のテーマ

1 トップアスリートの「目標の使い方」

「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

2 オリンピックメダリストに共通する5つの特徴

「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

3 フローを生み出す自己決定能力の5ステップ

「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

4 重要な時に力を発揮する「獲得型思考」

「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身に付ける方法を考える。

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

1 プログラムスケジュール(予定)

※2023年10月27日(金)時点

12/2(土)	17-21時	第1回全体講義
12/12(火) 12/15(金) 12/19(火)	19-21時	グループコーチング (左記の中から2日間で実施)
1/20(土) 1/21(日)	合宿形式	第2回・第3回全体講義 ※ 1/19(金) 集合

※1/20(土)・21(日)の第2回・第3回全体講義は対面(リアル)での講義とし、その他はすべてオンライン講義を予定しています。

3/16(土) or 3/17(土)	17-21時	第4回全体講義 (左記は日程調整中)
3/20(水) 3/21(木) 3/22(金)	19-21時	グループコーチング or 個人トレーニング

【参考】2023年度プログラム内容・レポート <https://www.jaaf.or.jp/lst/#trep>



2 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】 2023年11月時点において大学に在籍している者を対象とする
- 【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

3 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可能性がある。
- 【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本連盟が負担する。

4 募集人数

6名程度

5 選考スケジュール

11月1日(水)	募集開始
11月15日(水)	募集締め切り
11月中旬~下旬	面接
11月下旬~12月上旬	受講者決定・ガイダンス
12月2日(土)	プログラムスタート

面接実施期間

- 【形式】選考委員によるオンライン面接を行う。
- 11月下旬 受講者決定、ガイダンス等詳細通知
- 12月上旬 ガイダンス実施
- 12月2日(土) プログラムスタート

※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。

6 エントリー方法

- 【1】 プロフィールエントリー
エントリーフォーム:
<https://forms.gle/uATVVQJ8wvvpHoUnk7>



- 【2】 課題の提出
800字以内で「陸上競技を通して自分はどうか成長しているか。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
【応募締切】2023年11月15日(水)必着

7 面接結果の通知

選考面接の結果は、
全ての面接終了後(11月下旬頃)にメールにて通知する。

8 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。

9 本件に関する問い合わせ先

career@jaaf.or.jp まで問い合わせください。
問い合わせはメールのみ受け付けています。