



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5期
受講生募集のお知らせ

JAAF

本連盟は、日本や世界の頂点に挑み続ける陸上競技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5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。このトレーニングプログラムを通して、トップアスリートとしての競技力向上はもちろん、競技以外の場面でも活躍する人材を輩出し、陸上競技から生まれるリーダーが、これからのスポーツ界や社会をより輝くものにすることを目指します。

この目的に賛同し、高い参加意欲のある選手を募集します。

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

全体講義(対面)

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

グループコーチング(オンライン) ※受講生が少数となった場合は無し。

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

個別コーチング(オンライン)

布施特別講師による個別でのコーチング

その他

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

※2024年11月1日(金)時点

2024/12/8(日) | 全体講義

2024/12/23(月)~12/25(水) | グループコーチング

2025/1/19(日) | 全体講義

2025/2/8(土) | 全体講義

2025/3/15(土)~3/16(日) | 全体講義

2025/3/19(水)~3/25(火) | グループコーチング



【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

- 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。
- 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。
- 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。
- 2024年11月時点において大学1年生~4年生、大学院1、2年生。
- 日本学生陸上競技対校選手権大会入賞レベル、日本選手権出場レベルの本連盟登録競技者が好ましい。

※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。積極的な参加が難しい方は応募をご遠慮ください。

3 受講費用

- プログラムにかかる費用は、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ります。
- 対面で実施する場合の交通費は本連盟で負担し、宿泊や食事が生じる場合は本連盟が手配し、費用を負担する。

4 募集人数

6名程度

5 選考スケジュール

11月5日(火)	募集開始
11月15日(金) 23:59	募集締め切り
11月16日(土)~20日(水)	書類選考期間
11月下旬	受講者決定
12月8日(日)	プログラム開始

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、詳細通知

12月8日(日) 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 応募方法・手順

- エントリー
以下フォームからエントリーして下さい。
フォーム:
<https://forms.gle/LbNRfw8UapL7YVLD6>



- 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」をエントリー用紙に入力の上、下記のメールアドレスまで提出して下さい。エントリー用紙は、上記【1】のフォームの中からダウンロード可能です。

提出先メールアドレス: career@jaaf.or.jp

7 選考結果の通知

- 【1】に入力したメールアドレス宛に11月中に通知します。

8 個人情報について

応募者の個人情報は、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 問い合わせ

日本陸上競技連盟事務局 強化育成課 大野果穂 岩瀧一生
TEL:050-1746-8410 E-mail:career@jaaf.or.jp