

# 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2期 受講生募集のお知らせ

**JAAF** SPORTSMANSHIP  
TRUST 東京海上日動キャリアサービス

昨年度に引き続き、公益財団法人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いたします。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こと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

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

### 全体講義 (12月～3月まで毎月1回実施)

ライフスキルトレーニングをテーマにした布施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、複数回実施)

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～2月まで毎月1回実施)

布施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 (2022年秋頃実施)

就職活動に備えてのフォロー講座、有資格者による個別のキャリア面談など

# 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・防衛型」「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

## 1 プログラムスケジュール

※スケジュールは変動することもあります

|                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| 12/4(土)   17-21時   全体講義       | 2/5(土)   17-21時   全体講義       |
| 12/9(木)   19-21時   グループコーチング  | 2/14(月)   19-21時   グループコーチング |
| 12/10(金)   19-21時   グループコーチング | 2/17(木)   19-21時   グループコーチング |
| 1/15(土)   17-21時   全体講義       | 3/5(土)   17-21時   全体講義       |
| 1/21(金)   19-21時   グループコーチング  | 3/7(月)   18-22時   個別コーチング    |
| 1/29(土)   19-21時   グループコーチング  | 3/14(月)   18-22時   個別コーチング   |



※2020年度のプログラム内容はこちらをご覧ください <https://www.jaaf.or.jp/lst/>

## 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] 2021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] 競技力レベル 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。

## 4 募集人数

10～15名程度

## 5 選考スケジュール

|            |                  |
|------------|------------------|
| 9月27日(月)   | 募集開始             |
| 10月18日(月)  | 募集締め切り           |
| 10月25日(月)  | 一次選考通過者決定        |
| 10月末～11月中旬 | 面接実施期間           |
| 11月中旬      | 受講者決定、ガイダンス等詳細通知 |
| 11月末       | ガイダンス実施          |
| 12月4日(土)   | 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。

## 6 エントリー方法

- [1] プロフィールエントリー  
こちらのフォームよりエントリーしてください。

Google form:  
<https://forms.gle/PGu7Cgyxbfagck6u9>



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

【応募締切】2021年10月18日(月)必着

## 7 面接結果の通知

選考面接の結果については、  
11月中旬以降、面接実施者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](mailto: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。