

スポーツコーチング・セミナーの御案内

福島大学人間発達文化学類教授 白石 豊

師走の候、皆さまにはご清栄のことと存じ上げます。1964年の東京オリンピックに感動して始まった私の競技スポーツ人生も50年を越えようとしております。体操選手としてのキャリアは16年で途切れましたが、1980年にスタートした指導者の道は、34年経ったいまでも続いております。最初は体操競技のコーチとして始まった私の指導歴も、1988年からはメンタルコーチとして多種多様な種目の選手たちと関わるようになっていきました。この間、数多くの諸先生方から教えを受け、また書物からも学んでまいりました。こうして得た知見は、著作や講演などで多くの方に共有していただけるように心がけてきましたし、近年ではフェイスブックなどを利用しての情報発信もしております。

毎年、今ごろになりますとプロ・アマを問わず多くのトップアスリートが私の所に相談にやってきます。これまでもそうした選手たちから、個別だけではなくもっと体系だって学ぶことができないかという要請があり、少人数での勉強会は何度か行ってきました。今年もそうした要望が寄せられましたので、下記の要領で少し規模を大きくして行うことにいたしました。

参加費用は無料ですが、1日6時間のべ12時間に及びセミナーですので、すべてを受講できる時間と熱意のある方限定とさせていただきます。参加ご希望の方は、氏名、所属、スポーツ種目をお書きいただき、yutakayogi@gmail.comまでメールでお申し込みください。

記

- 1 名称 スポーツコーチング・セミナー
- 2 日程 1日目 2014年12月13日 午前10時～午後5時
2日目 2014年12月14日 午前9時30分～午後4時30分
- 3 場所 福島大学 M講義棟2階 M-23教室
- 4 参加費 無料
- 5 定員 100名 先着順

講義内容（予定）

- 1 時間目 1 2月13日 10時～11時20分
「私のコーチング小史」
やってみせるのではなく、動きの違いを見抜く
運動の他者観察と自己観察
教え込む指導から引き出す指導へ
- 2 時間目 1 2月13日 11時30分～12時50分
「人間の運動の発達プロセス」
「運動の習得と習熟プロセス」
- 3 時間目 1 2月13日 14時～15時20分
「コーチのコミュニケーションスキルを磨く その1」
問答ゲーム
- 4 時間目 1 2月13日 15時30分～17時
「コーチのコミュニケーションスキルを磨く その2」
絵の分析からクリティカルシンキングへ
- 5 時間目 1 2月14日 10時～11時20分
「GROWモデルによる目標の設定と達成の技法」
- 6 時間目 1 2月14日 11時30分～12時50分
「心の上手な鍛え方 その1 8つのメンタルスキル」
「自信を育てるメンタルトレーニング」
- 7 時間目 1 2月14日 14時～15時20分
「心の上手な鍛え方 その2 感情コントロールの技術」
- 8 時間目 1 2月14日 15時30分～17時
「質疑応答とディスカッション」