

一般財団法人 大阪府バスケットボール協会 平成26年度メンタルトレーニング講習会 実施要項

目 的：JBA 公認コーチの資質向上を図る。

心身ともに選手を育成する立場であるコーチが、選手の成長につながる知識やスキルを学習し、指導現場で役立てることを目的とする。とりわけ、本講習は、脳科学に基づいた「メンタルウェルネストレーニング」をベースにして、バスケットボールの指導現場で、すぐに役立つ理論を学び、より実践的なスキルを体験する。

主 催：（一財）大阪府バスケットボール協会 医科学委員会

日 時：平成26年11月2日（日）、9日（日）、23日（日） 全3回

受付 9:30～ 開始 10:00～ 【各回約2時間 予定】

会 場：大阪社会体育専門学校 住所 大阪市天王寺区大道1-12-6

交通 JR線、地下鉄 御堂筋線・谷町線「天王寺」駅下車 徒歩約6分

お車での乗り入れは出来ません。公共交通機関を利用してお越し下さい。

<http://www.shatai.ac.jp/access/>

募 集：全3回 定員50名 ※ 完全事前申込制、全3回の講習を全て受講可能な方のみ受付

※ 全3回を受講することで、メンタルトレーニング修了証を発行

受講対象者：（一財）大阪府バスケットボール協会が主催した過去の北口氏の講習会（下記①②参照）受講者

または、③ 北口氏の講習会を受講していない その他公認コーチ、一般の方

◆対象講習会 ① 平成25年度JBA公認D級コーチ養成講習会（大阪府協会主催）最終講習会

② 平成26年度大阪府協会医科学委員会主催 競技アシスタント養成講習会

◆③の方の受講条件

北口氏の講習会未受講者は、（一財）大阪府バスケットボール協会ホームページの指導者育成委員会サイトにある、昨年度の北口氏の講習会（2013 ワークショップ第1回）無料動画を視聴いただき、レポートを作成の上、11/2（日）の初回講習会にて提出する事が条件（申込みの際、詳細連絡致します）

受講費：全3回分 JBA公認コーチ（大阪所属）4,500円 他府県JBA公認コーチ・一般 6,000円

※ 初回一括納入となり、欠席の場合でも返金はできかねますので、あらかじめご了承下さい。

準備物：JBA公認コーチ登録証（登録コーチの方のみ）、筆記用具、室内シューズ、運動の出来る服装

【11/9（日）・11/23（日）で必要↑】

申 込：別紙FAX または、メールにて受付

メール申込みの場合、3ページ目の別紙FAX申込書を参考にその内容を送信して下さい。

注 意：・全3回、受講可能な方のみお申し込み下さい。定員に達し次第、締め切ります。

・20名のお申し込みをいただいた時点で開講を決定いたします。

・本講習会受講（全3回受講）で、JBA公認コーチ登録更新の為のリフレッシュポイント3ポイントを付与します。

・講習内容の録音・ビデオ機器などでの撮影はお断りします。

・各質問・お問い合わせは、TEL06-6945-5601（大阪府協会）、メール ikagaku@osakabasketball.jp

講師:北口 良平氏(一般社団法人 メンタルウェルネストレーニング協会顧問・JBA公認B級コーチ)

受講条件	受講対象者へお知らせ
<p>右記条件を満たして受講を可能とします</p>	<p>北口氏の過去の講習会を受講している方 ※ 未受講の方は、右記参照 【内容】 プレイヤーのやる気を引き出す方法 ~そのカギは、期待感と満足感~</p> <p>①昨年度開催のJBA公認D級コーチ養成講習会最終受講者は、そのまま第1回(11/2(日))から受講可能。 ②今年度開催(5/6(日)、8/31(日))の競技アシスタント養成講習会の受講者は、そのまま第1回(11/2(日))から受講可能。 ③上記に該当しない受講者は、北口氏の講習会無料動画http://www.youtube.com/v/HR4HcmujGhY?gl=JP&hl=ja&rel=0を視聴し、第1回(11/2(日))講習会参加時にレポート提出。 ※ 参加申込み時に①~③の該当の旨をご連絡下さい。 ③該当の方は、詳細連絡させていただきます。</p>
日時	内容
<p>第1回 11/2(日) 受付 9:30~ 開始 10:00 終了 12:00</p>	<p>①コーチのためのストレスチェック診断法&解決法(東大式エゴグラム) ~コーチが元気になれば、子どもも元気~ ②ほめ方と叱り方のコツ!! ~すぐに役立つコミュニケーション方法(実践編)~ ・効果抜群のほめ方とは。 ・叱ったあとが大事。それは、成功イメージへのつなぎ</p>
<p>第2回 11/9(日) 受付 9:30~ 開始 10:00 終了 12:00</p>	<p>どこでもできる、子どもの脳力を高める簡単トレーニング ~バスケット練習バージョン~ (リラックス方法) ・深呼吸とリラックス + 「いい気持ち~」 ・日常のトレーニング方法(朝の目覚め、夜寝るとき、ごはんのとき) ・リズム運動(テンポ116で、軽いジャンプ) (集中方法) ・集中できないとき やる気が出ないときは、リラックスして、一点集中!! (けん玉・ボール積み・ビジョントレーニング・ジャグリング) 準備物：室内シューズ、運動が出来る服装</p>
<p>第3回 11/23(日) 受付 9:30~ 開始 10:00 終了 12:00</p>	<p>成功のスタート台は、目標の明確化! ~目標設定する本当の理由を知ると、子どもは変わる~ ・優先順位のつけ方 ・腕相撲 ・自信を高めるイメージトレーニング「自己イメージを書き換えれば、成功者の仲間入り」 ・イメージトレーニングの秘訣かっこいいフォームを身につけたいとき 「うまい人になったつもりで、エア練習」 ・マイナス要因を書き換えるうまくいかなかったとき 「どんまい どんまい 気にすんな オー!!」 → まず、ミスは気にしない。どうしたらうまくいったか、イメージする。 ・成功イメージを描く!! もう一回、集中して チャレンジ! 準備物：室内シューズ、運動が出来る服装</p>