

# 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27年2月4日（水）、18日（水）、3月4日（水） 全3回

受付 18:30～ 開始 19:00～【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・26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、平成27年2/4（水）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

【2/18（水）・3/4（水）で必要↑】

申 込：別紙 F A X または、メールにて受付

メール申込みの場合、別紙 F A X 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](mailto: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><b>右記条件を満たして受講を可能とします</b></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  <b>【内容】</b>            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平成25・26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(H27年2/4(水))から受講可能。            ②今年度開催(H26年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(平成27年2/4(水))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<a href="http://www.youtube.com/v/HR4HcmujGhY?gl=JP&amp;hl=ja&amp;rel=0">http://www.youtube.com/v/HR4HcmujGhY?gl=JP&amp;hl=ja&amp;rel=0</a>を視聴し、第1回(2/4(水))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><b>第1回</b>            平成27年            2/4(水)            受付 18:30~            開始 19:00</p>	<p>①<b>コーチのためのストレスチェック診断法&amp;解決法</b>(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<b>ほめ方と叱り方のコツ!!</b> ~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がり</p>
<p><b>第2回</b>            平成27年            2/18(水)            受付 18:30~            開始 19:00</p>	<p><b>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~</b>            (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)  <b>準備物: 室内シューズ、運動が出来る服装</b></p>
<p><b>第3回</b>            平成27年            3/4(水)            受付 18:30~            開始 19:00</p>	<p><b>成功のスタート台は、目標の明確化!</b>            ~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!  <b>準備物: 室内シューズ、運動が出来る服装</b></p>