

# 一般財団法人 大阪府バスケットボール協会 平成27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28年2月3日（水）、17日（水）、3月2日（水） 全3回

受付 18:30～ 開始 19:00～【各回約2時間 予定】

会場：（一財）大阪府バスケットボール協会 事務所 ※ 第2回のみ会場は、東淀川高校

住所 大阪市中央区天満橋京町 2-13 ワキタビル 7F <http://osakabasketball.jp/>

交通 京阪線、地下鉄 谷町線「天満橋」駅下車 徒歩約2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。

募集：全3回 定員30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◆参照）受講者

または、北口氏の講習会(◆)を受講していない 其他公認コーチ、一般の方(下記◎参照)

◆対象講習会 平成25・26・27年度(のうち1回)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

◎対象講習会 未受講の方の受講条件

北口氏の講習未受講者は、（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、平成25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28年2/3（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）

※ ご不明な際は、お手数ですが下記連絡先までお問い合わせ下さい。

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  
【2/17(水)に必要↑】

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。

・15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)

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</p> <p>※ 未受講の方は、右記参照</p> <p>【内容】</p> <p>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・27 年度(のうち 1 回)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 (H28 年 2/3(水))から受講可能。</p> <p>②上記に該当しない受講者は、北口氏の講習会無料動画を視聴し、第 1 回 (2/3(水)) 講習会参加時にレポート提出。</p> <p>※ 参加申込み時に①.②の該当の旨をご連絡下さい。</p> <p>②該当の方は、詳細連絡させていただきます。</p> <p>ご不明な際は、お手数ですがお問い合わせ下さい。</p>
日時	内 容	
<p><b>第 1 回</b></p> <p>平成 28 年 2/3 (水)</p> <p>受付 18:30～</p> <p>開始 19:00</p>	<p>1. コーチのためのストレスチェック診断法&amp;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～</p> <p>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)～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・効果抜群のほめ方とは。</li> <li>・叱ったあとが大事。それは、成功イメージへのつなぎ</li> </ul>	
<p><b>第 2 回</b></p> <p>平成 28 年 2/17 (水)</p> <p>受付 18:30～</p> <p>開始 19:00</p> <p>※ 開催会場 東淀川高校</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)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・深呼吸とリラックス + 「いい気持ち～」</li> <li>・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)</li> <li>・リズム運動 (テンポ 1 1 6 で、軽いジャンプ)</li> </ul> <p>(集中方法)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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!!</li> </ul> <p>(けん玉・ボール積み・ビジョントレーニング・ジャグリング)</p> <p><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></p> <p>平成 28 年 3/2 (水)</p> <p>受付 18:30～</p> <p>開始 19:00</p>	<p>成功のスタート台は、目標の明確化！</p> <p>～目標設定する本当の理由を知ると、子どもは変わる～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・優先順位のつけ方                      ・腕相撲</li> <li>・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」</li> <li>・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、エアー練習」</li> <li>・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。</li> <li>・成功イメージを描く!! もう一回、集中して チャレンジ!</li> </ul>	