

一般財団法人 大阪府バスケットボール協会 平成28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8日（水）、22日（水）、3月8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：府立東淀川高等学校体育館

住所 大阪府中央区天満橋京町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 その他公認コーチ、一般の方(下記◎参照)

◆対象講習会 平成25、26、27、28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
(4年間のうちのいずれかを受講)

◎対象講習会 未受講の方の受講条件

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29年2/8（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

【2/22（水）に必要↑】

申込：別紙 FAX または、メールにて受付

メール申込みの場合、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。

・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に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</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</p> <p>～そのカギは、期待感と満足感～</p>	<p>① 平成25、26、27、28年度(いずれか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(H29年2/8(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 http://www.youtube.com/v/HR4HcmujGhY?gl=JP&hl=ja&rel=0 を視聴し、第1回(2/8(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>第1回</p> <p>平成29年 2/8(水)</p> <p>受付 18:30～ 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&解決法(東大式エゴグラム)</p> <p>～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"> ・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>第2回</p> <p>平成29年 2/22(水)</p> <p>受付 18:30～ 開始 19:00</p> <p>※開催会場(第2回のみ)大阪府立東淀川高等学校</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"> ・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) <p>(集中方法)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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!! <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>準備物：室内シューズ、運動が出来る服装</p>	
<p>第3回</p> <p>平成29年 3/8(水)</p> <p>受付 18:30～ 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"> ・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! 	