

ドリームスイッチ・プロジェクト

「サッカー選手のためのセルフマネジメント講座」

自分の才能を伸ばすためには、

自分で課題を見つけ、解決できる選手にならないといけない

現在の選手のおかれている環境を見ると、コーチング方法の確立により、質の高い指導を受けられる状況になり、技術的なレベルは昔に比べて随分高くなっています。

しかし、選手はコーチの指示を聞いて練習をするだけでは優秀な選手にはなれません。自分の才能を伸ばすためには、自分の課題を考え、目標を設定し、行動する力を選手自身が持つことが重要となります。

「俊輔ノート」が発刊されました。中身を見ると、中村選手は若い頃から自分の課題を分析し、解決方法を考え、目標を設定するといったセルフマネジメントを身につけているといえます。それゆえ、世界で通用する特徴のある優秀な選手になったと考えられます。

「小さい頃は素晴らしい選手と言われたが、今は平凡な選手になってしまった。」
「小さい頃は平凡な選手だったが、今は才能あふれる素晴らしい選手になった。」
この2人の選手の違いは何でしょうか。

自分で考え、行動し、ときに方向修正して、目標にできるだけ早く到達する。これは生まれ持った才能の問題ではなく、訓練により今からでも身につけられる能力（癖）なのです。

セルフマネジメント講座はそうした能力を身につけていくため基礎講座です。

セルフマネジメント講座の特徴

講義形式でなく、個人ワーク、グループワークを中心にカリキュラムは作られています。選手は手と頭を使うことにより、セルフマネジメントの基礎的な力をつけることができます。また、サッカーやスポーツだけでなく、勉強などにも活用ができます。

☆ 受講したチーム（選手）の感想 ☆

「この講座を受けたことは、今後、サッカー等に役立ちそうですか。」の質問に
80%の選手が「非常に役に立つ」、15%の選手が「役に立つ」と答えています。

問合せ先

財団法人愛知県サッカー協会 「ドリームスイッチ・プロジェクト」 担当 徳田 康
電 話 052-846-2320

ドリームスイッチ・プロジェクト セルフマネジメント講座概要

主催：財団法人愛知県サッカー協会
対象：中学1年生以上（U12～）
時間：約200分（1日または2日間で行います）
場所：各チームが用意した場所または愛知県サッカー協会・会議室
受講料：1人1000円（10人以上で申し込んで下さい。）

- * 受講料にはテキスト代が含まれます。
- * 受講生は3色以上の水性サインペンまたは色鉛筆が必要です。
- * 会議室利用料は受講者側でご負担下さい。（県協会会議室も利用料金が必要です。最大45名利用可能）
- * 愛知県外での開催はご相談下さい。合宿、遠征での開催も可能です。

主任講師：徳田 康（とくだ やすし）
財団法人日本サッカー協会 スポーツマネジャーズカレッジ・インストラクター
財団法人愛知県サッカー協会 理事

●カリキュラムの概要

- 1 変えることができること、できないこと
変えることができないことに時間やエネルギーをかけてしまうことが多い。変えることができることにエネルギーを使うことの大切さに気づく。
- 2 セルフイメージづくり（ビジョン）
能力に限界がないとしたらどんなプレーをしたい、〇年後にはどんな選手になりたい、どんな成果を得たい・・・自分の夢やビジョンを考えます。
- 3 イメージのリアル化
自分で描いたビジョンをさらに鮮明にします。鮮明になればなるほど、やる気は高まり、実現可能性が高まります。
- 4 自己分析
ビジョンを達成するための自己分析を幾つかのツールを使い行います。
- 5 できること、しなければならないこと
現在の環境の中で、自分ができるとしななければならないことを考えます。
- 6 タイムマシン（アクションプランの作成）
再度ビジョンを確認し、戦略から今からすぐやれる具体的な行動計画を作ります。
- 7 まとめ
今から何をしますか・・・
簡単なことを続けることの大切さを知ります。

- * カリキュラムは変更されることがあります。
- * 保護者へのフォローアップ講座も用意をしています。（約90分間）

ドリームスイッチ・プロジェクト

「サッカー選手のためのセルフマネジメント講座」申込み用紙

FAX送付先: 052-846-2383

チーム・団体名			
代表者氏名			
代表者連絡先	住所	〒	
	メールアドレス(PC)		
	携帯電話		
	FAX		
受講希望カテゴリー及び人数 例: U12(20人)、U13(10人) *U12とU13等異なる年代が一緒に受講してもかまいません。			
希望開催日・時間		1日目	2日目 (2日間に分けて行う場合記入して下さい)
*第3希望までに調整が不可能の場合は直接、代表者まで連絡をさせていただきます。	第1希望	月 日()開始時間 時 分～	月 日()開始時間 時 分～
	第2希望	月 日()開始時間 時 分～	月 日()開始時間 時 分～
	第3希望	月 日()開始時間 時 分～	月 日()開始時間 時 分～
日時等の要望事項 (何かありましたら記入してください)			
会場名 *愛知県サッカー協会・会議室は21名が定員です。			
会場住所			
プロジェクターの有無		有 ・ 無	
スクリーンの有無		有 ・ 無	
その他要望事項			

* 日時、場所等が決定し次第、代表者の方にメールで連絡をいたします。

* 取得した個人情報は、この講座の準備、連絡のみに使用します。

担当者: 愛知県サッカー協会 徳田 康

電 話: 052-846-2320