

ライフスキルプログラム

～東海林研究会～

○ライフスキルとは？

日常の様々な問題や要求に対して、より建設的かつ効果的に対処するために必要不可欠な能力と定義づけた技術のこと。

東海林研究会ではライフスキルを高めるプログラム開発やスポーツシーンにおけるモチベーションの上げ方、コミュニケーション方法などについて研究しています。



ルーティーンワーク

～イチロー選手～

- ・ネクストバッターサークルで股関節と肩甲骨のストレッチ
- ・ネクストバッターサークルから打席まで14歩
- ・右、左の順にスパイクを軽くたたき、お尻を触ると左足から打席に入る
- ・目を細め『ICHIRO』の文字を見つめる
- ・ユニフォームの肩の部分をつまみ、袖をまくる

モチベーションの向上／維持

- ・目標設定(長期中期短期)
- ・セルフトーク
- ・音楽の利用
- ・ライバルのことを思い浮かべる
- ・結果ばかり気にしない
- ・良いところを伸ばす

