

# 慶應義塾大学 東海林研究会



日時 2011.11.22,23  
場所 六本木ヒルズ

## ライフスキル&コーチング

web. <http://yukon-lab.jimdo.com/>

### \* 研究会紹介

この研究会を木で例えると

- ①スポーツコーチング
- ②選手間コミュニケーション
- ③ライフスキルプログラムの実践
- ④スポーツを通しての社会貢献

ライフスキル



#### ①の分野の研究 例

今村 匠実

(総合政策学部4年)

日本サッカーが世界のトップレベルに追いつくためにゴールデンエイジ期といわれる小中学生年代のサッカーに指導者がどのようなコミュニケーション・スキルを用いて指導すれば良いのかを具体的な指導場面から明らかにします。

URL <http://yukon-lab.jimdo.com/>

## \* 自分史曲線

自分を知るために、自分の過去を振り返って曲線で描いてみよう！



自分史曲線を踏まえ、自分のライフスキルを探ろう！

### \* ライフスキルクイズ

では、クイズです。

- Q1 自分の長所と短所を言うことができますか？ Yes / No
- Q2 相手の意見を尊重しますか？ Yes / No
- Q3 ファミレスに入った時、すぐにメニューを決めることができますか？ Yes / No
- Q4 初対面の人とも仲良くできますか？ Yes / No
- Q5 友達が落ち込んでいる時、立ち直すことができますか？ Yes / No
- Q6 嫌なことに対して、理性を保って対応できますか？ Yes / No
- Q7 定期的に趣味や息抜きの時間を設けることができますか？ Yes / No

答え合わせをしてみよう！

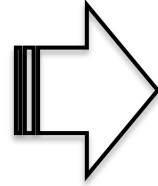
### \* ライフスキルとは

1 ライフスキルとは何かを明らかに

考える

なんでかな～

人生で起こるさまざまな問題や要求に建設的かつ効果的に対処する能力と定義されています。



例えば、壁にぶつかったとき

このようなサイクルを繰り返すことが人生をより良くすることにつながるのです！それではページをめくってプチライフスキル体験をしてみましょう！



## クイズの答

えー

ライフスキルには10種類ありますが、クイズによって以下のようなライフスキルがあなたには備わっていると考えられます！

☆習得しているライフスキルの種類

- Q1 自己認識
- Q2 共感性
- Q3 意思決定
- Q4 対人関係
- Q5 効果的コミュニケーション
- Q6 創造的・批判的思考
- Q7 情動・ストレス対象法

ライフスキル数

## 東海林先生紹介

東海林 祐子

-Yuko Tokairin-

専門:スポーツコーチングを柱にした「ライフスキルプログラム」の実践

スポーツ心理学に近い分野であるが、スポーツ場面にとどまらず、教育の現場や企業の現場で実践研究を実施中。運動やスポーツをツールに自己を認識する過程に着目している。