

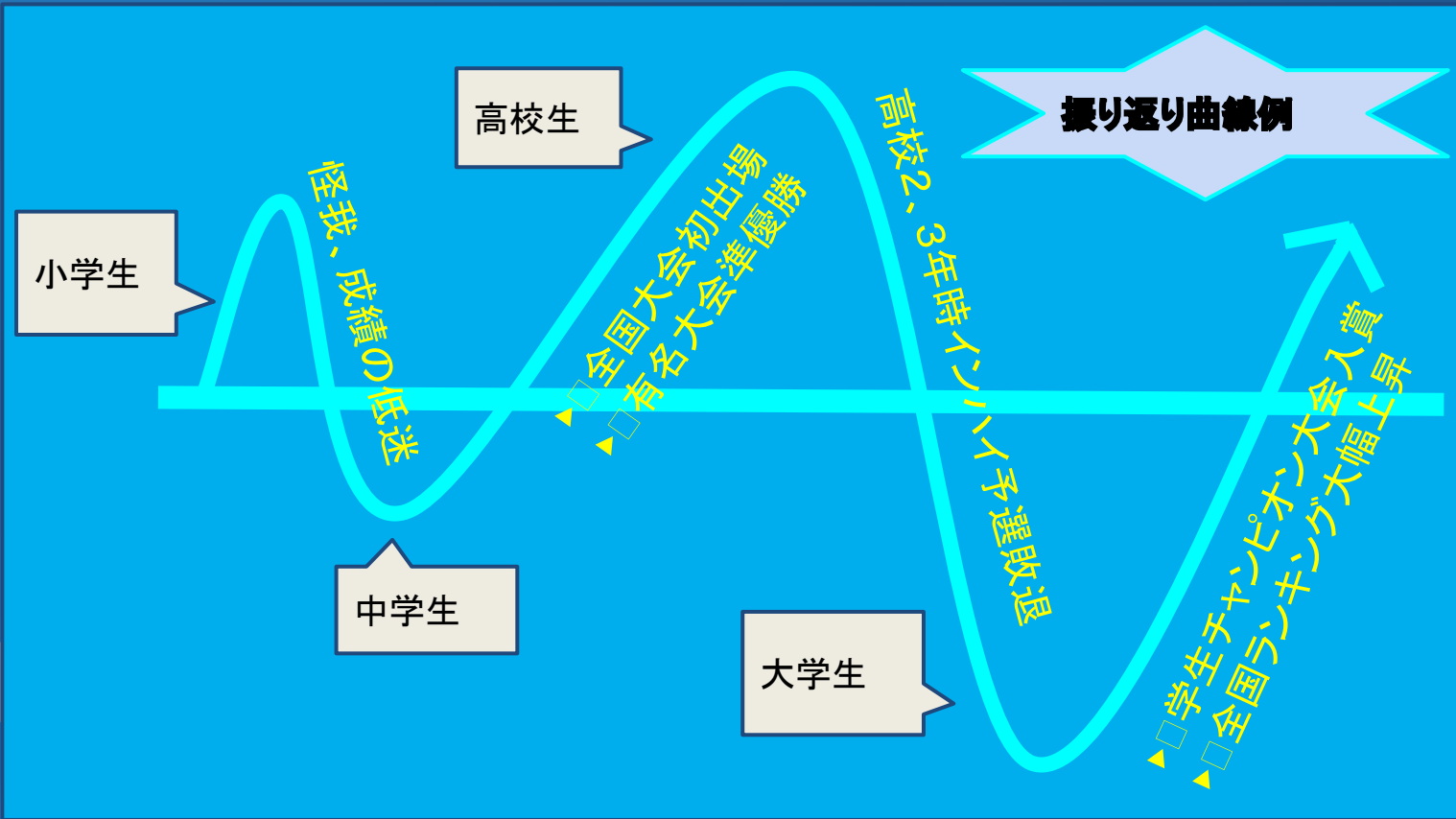
ライフスキルプログラム

「ネガティブなマインドから抜け出し、 1人の選手として、成長する事につながる！」

平柳圭一郎・荻原さや・新谷直弘・服部祐一郎
深澤溪・八木維信・江川碧・二宮早紀・滝澤慶太郎

第1回 挫折を克服したスポーツマンのルーツ

集団



「必ず成長を感じられるポイントが生まれてくる。それは挫折を経験したからだ！」by K

EFFECT:
挫折は、成功している人も経験しているということを知ってもらい、自信をつけてもらう

第2回「特技の木」

1対1



PROBLEM:

サッカーで怒られる為、自分に自信がなくなり、モチベーションがなくなっている



SOLUTION:

特技をたくさん見つけてあげることによって、モチベーションをあげる



EFFECT:

自分の特技を考える事によって、自分に自信を持てる様になる！

第3回 みんなが主役！

集団

“変則”ハンドサッカー

<ルール>

- ①審判が時間でルールを変則的に変えていく
→手しか使えない時間or足しか使えない時間
- ②得点方法によって点数が変則的
→手:1点 足:2点 ヘディング:3点
- ③全員参加型
→ゴールを決めるまでに必ず全員がボールタッチをする。

サッカーに限らず、他のスポーツにも応用
できます！

EFFECT:

全員が輝ける場面を作ることにより、自分に自信がつく

参照:「日本ハンドサッカー協会」<http://handsoccer.jimdo.com/>
(2014/05/22アクセス)

参考文献

「日本ハンドサッカー協会」<<http://handsoccer.jimdo.com/>>
(2014/05/22アクセス)

福田靖彦他(2007)「中学生における疾走能力を高めるための運動プログラムの練習効果」
宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要第,30,369-378

本間正人、祐川京子(2011/09/03)「やる気を引き出す! ほめ言葉ハンドブック」(PHP研究所)