

アスリートの**才能**と**主体性**を

10倍引き出す!

今日から確実に能力アップを図ったいくための
特別ワークブック

能 力 開 発

ブ ッ ク



1人の選手につき1冊、作成しましょう

選手名

NO.

年 月 日

ワーク1：関係構築

まずは、選手との関係構築がどのくらいできているのか、確認しましょう。第1章を参考にしな5段階評価で星マークを塗りつぶしてください。そして、親密度や信頼度を上げるために何ができるのかそのアイデアを書き出してみましょう。

親密度 ☆☆☆☆☆

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

信頼度 ☆☆☆☆☆

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

ワーク2：個性診断

次に、第2章の第1項を参考にしながら、身体的個性、スキルや知識、メンタルと性格、この3つの視点から選手を分析し、その個性の活かし方を考えてみましょう。

身体的個性



活かし方

スキル / 知識



活かし方

メンタル / 性格



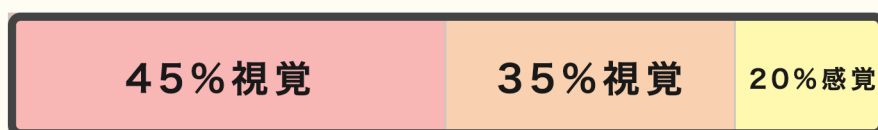
活かし方

ワーク3：優位感覚

選手の優位感覚について、分析をしてみましょう。下にある白い帯の中に、例)を参考にしながら、一番強い感覚はなんなのか、そしてどのくらい強いのか、その割合をグラフのように表してみましょう。

優位感覚

例)



上記で分析した優位感覚を取り入れて、どのような効果的なトレーニングメニューを作れるか、また選手とのコミュニケーションにおいて、どのように伝えたり教えると選手は理解しやすいのか、アイデアを書き出してください。

優位感覚を生かしたトレーニングメニュー / 教え方 / 伝え方を考えてみましょう。

ワーク4：夢の実現

選手が今取り組んでいる種目について、どのような夢やゴールを持っているのか、そしてそのゴールを達成するために、どのような目標（マイルストーン）を設定すればよいのか、選手と話し合いながら、ミドルチャンクに落としこみましょう。

選手の夢 / ゴール

ミドルチャンク

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦
- ⑧

ワーク5：具体化

夢やゴールを8つに分けたミドルチャンクを第3章の3、「夢へたどり着くための目標設定法」の5つのポイントを参考にしながら具体的なスモールチャンク（目標）にしましょう。

▷ ミドルチャンク1	期日
①	
②	
③	
④	

▷ ミドルチャンク2	期日
①	
②	
③	
④	

▷ ミドルチャンク3	期日
①	
②	
③	
④	

▷ ミドルチャンク4	期日
①	
②	
③	
④	

▷ ミドルチャンク5	期日
①	
②	
③	
④	

▷ ミドルチャンク6	期日
①	
②	
③	
④	

▷ ミドルチャンク7	期日
①	
②	
③	
④	

▷ ミドルチャンク8	期日
①	
②	
③	
④	

ワーク6：定点観測

週に1度、選手とミーティングを行い、着実に定点観測を重ねていきましょう。定点観測では、進捗状況、成長度合、軌道修正、モチベーションを上げるための施策とモチベーション低下防止のための施策などについて話し合います。

▶ 年 月

ミーティング日		前進する力	%	後退する力	%

ミーティング日		前進する力	%	後退する力	%

ミーティング日		前進する力	%	後退する力	%

ミーティング日		前進する力	%	後退する力	%