

知的能力開発（栄養学講習・実習）



REC

家にいてできること

使っていないときは消す

7 エキスパートもみんなに
もってクリーンに

13 気候変動に
具体的な対策を

水を大切に
シャワーを出っぱなしにしない

新品じゃなくておさがりを使ったり
いらなくなったらリサイクル

止める!

6 安全な水とトイレ
を世界中に

RECYCLE

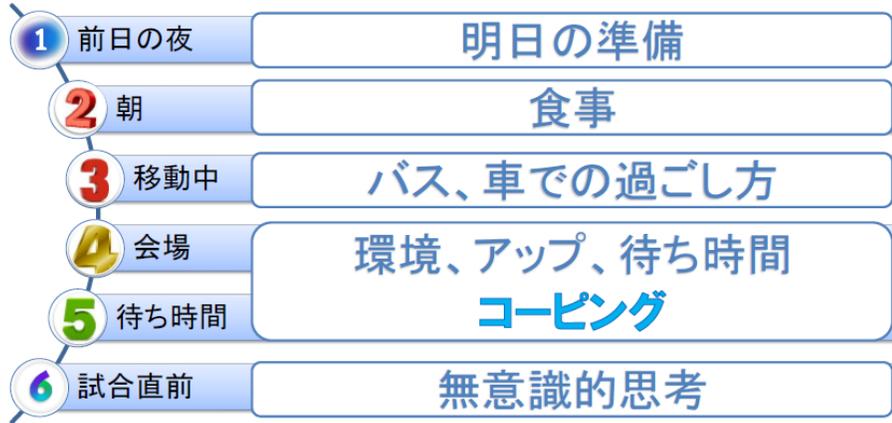
12 つくる責任
つかう責任

知的能力開発 (TISメディカル)



知的能力開発（ライフ&メンタルスキルズトレーニング）

プラン作成、スタート、環境



セルフアウェアネス

(Weinberg & Gould, 2019)

- メンタルトレーニングは、試合前、試合中の自分に気づくことから始まる。
- アスリートは、思考、感情、身体反応、行動とパフォーマンスの関連性に気づくことができる。
- 最高と最悪のパフォーマンスを思い出して下さい。
- 2つのパフォーマンスを比較します。
- 最高と最悪では、思考、感情、身体反応、行動に違いがあることが多い。

行動目標・結果目標

(Jacson & Csikszentmihalyi, 1999)

行動に集中

行動目標

○:笑顔でプレーする。右足から入る。投げる前に深呼吸。

熟達志向

結果に集中

結果目標、抽象目標

x:優勝、ベスト4、頑張る、練習通り

自我志向

メンタルトレーニングの基本

(北村 他, 2007; 伊藤, 2017)

コントロールできるのは?

認知

•頭に浮かぶ考えやイメージ

感情

•心に浮かぶ気持ち 気分 認知的不安
情動

身体反応

•身体に現れる生理現象 身体的不安

行動

•振る舞い、動作

