



## スポーツ心理学でライフスキルをトレーニングする

今回は、弊社の研修コンテンツの中でも、ご自身の心の在り方を変え、ご自身やチームのパフォーマンスにも大きく影響するライフスキルを高めるための『スポーツ心理学に学ぶ、勝ち続ける組織と人作り研修』についてご紹介をさせて頂ければと思います。

スポーツ心理学は、スポーツ、運動、身体活動に関連する心理的側面と行動を研究する学問分野です。

講師の布施さんは、スポーツの経験と、ビジネスでの実験経験の2つを持つ日本で唯一無二のスポーツ心理学の専門家です。

アメリカでは「心の使い方」を「ライフスキル」と呼び、スポーツの世界でもビジネスの世界でもライフスキルをいかに高めるか。

ライフスキルを高めることでスポーツやビジネスのパフォーマンスを高め、人生をより充実したものにすることができると考えられています。

布施さんは、プロアスリートからアマチュア選手、さらにはチームや企業の経営者、ビジネスパーソンに至るまで、ライフスキル向上のための総合的なプログラムやサービスを提供しています。

これらのスキルを習得することで、目標の設定方法、チーム内での意思疎通、そしてモチベーションの高まりに肯定的な変化が見られます。

例えば、プレッシャー下でのパフォーマンス向上、問題解決能力の強化、限られた時間内での能力発揮、パフォーマンスを持続的に向上させる目標設定の技術、組織や個人のジレンマに対処する方法、そして成功と失敗をどう扱うかといった点において、大きな進歩を遂げることができます。

こうした能力を身に付けることで、瞬間ごとに最善の思考と行動の選択が可能となり、最終的にはスポーツの場では勝利を、ビジネスの世界では成功をもたらす基盤が築かれます。

(次頁に続く)



以前からもそうですが、スポーツ心理学を自社の管理職や社員に受講させたいという企業は増えております。そして特徴的なのは、単発に終わらず、何年も継続することで、組織全体の文化やパフォーマンスを変化させていることだと思います。

スポーツ心理学を活用した勝てる組織や人材育成の研修は大変人気のあるテーマで、これまでも多数の企業の幹部や幹部候補、管理職の方々向けに研修を提供させて頂いております。

学べる内容の事例を3つご紹介します。

1つは、役割性格です。

自分本来が持つ性格とは別に、その組織・チームにおいて、どのようなリーダーを演じたらその組織やチームが最高のパフォーマンスを発揮することができるのか。そのことをリーダーとなる人自身が考え、答えを出しながら、その役割を演じることを学びます。

そのために、心理テストを実施し、自らを知り、チームメンバーなど相手を知るワークショップなども実施します。

2つ目は目標設定の仕方を学びます。特にダブルゴールといって、最高目標と最低目標を設定することを学びます。つい人は最高目標を設定し、そこにとらわれがちですが、最低目標を設定しておくことで最高目標を達成するためのステップをあきらかにすることで具体的な行動を促すこともできるようになります。

3つ目は仮説を繰り返し作ることを学びます。仮説→実行→検証を繰り返し行うサイクルを回し続けることを学ぶことで、自ら考え、行動し続ける組織を作ることができると思います。

布施様は、早稲田実業高校に甲子園で準優勝を成し遂げ、さらに大学では慶應義塾大学に入学。野球部に所属し、全国大会優勝を経験しています。その後、住友商事にて14年のビジネス経験を経た後に渡米し、ウエスタン・イリノイ大学大学院修士課程（スポーツ心理学専攻）修了。ノースカロライナ大学グリーンズボロ校大学院ではUSA五輪チームなどリサーチ・コンサルティングを行っていたそうです。

その後、日本に戻り、慶應義塾大学、JR東日本などのスポーツチームのメンタル指導を行い、チームを短期間で全国大会優勝に導くなど確実な結果を残しています。また、ビジネスの世界においてもキリン、三菱商事・監査法人トーマツ等の大手企業チームビルディング、組織パフォーマンス向上などの講師として招かれるなど、スポーツからビジネスまで幅広い分野での指導を行っています。

スポーツではあらゆる予期せぬ困難な出来事に対処する能力（ライフスキル）が求められますが、それはビジネスリーダーが持つべきスキルと同様です。だからこそ、一流のスポーツ選手が大事な場面で力を発揮する持つメンタリティやリーダーシップ、そしていかにチーム作りをするのか。そうしたことをスポーツから学べる人が多いように思います。

布施さんのトレーニングはスポーツ選手が大切な試合・場面で、どのような心境で試合に臨んでいたのかなど、事例がとてもわかりやすく、参加者にも共感をよびやすいものを題材にしています。

また単なる講義でも、ワークを中心としたものでもなく、インタラクティブにライブ形式で進めていくのが特徴です。そのため決まったプログラムはなく、受講者の意識や課題感に合わせてプログラムを構築しています。



#### 【コラム執筆】

人と人、人とコトの仲をつなぐ

仲津定宏

布施さんとも、もう10年近いお付き合いをさせて頂いておりますが、私自身も、布施さんの研修を何度も受講させて頂くことで、自分のライフスキルが高まっているように思います。

## 研修実施報告

### MBTI アドバンス研修実施報告



先日とある企業様で、これまで階層別研修の中で、MBTI を学んだ方向けに各現場におけるリアルなケースを題材にしたケーススタディを実施することで、より実効に移しやすい勝ち続けるチームの構築に向けたアクションプランを考えるための研修を行いました。

人材育成や組織構築などいくつかのテーマに分け、代表者を選出して課題を発表。グループ討議を経て、各グループで課題解決の内容を MBTI 的な観点を踏まえて発表してもらいました。

かなり本気に、自分事のようにディスカッションを行ってもらいました。参加者自身にもたくさんの持ち帰りのある内容になったと思います。