

## 好評通年講座

### 成功する子のための「心技体教室」～元気・やる気・集中力を鍛えよう～ プログラムの詳細

このプログラムは心・体の両面から子供の能力を発揮するために開発したプログラムです。毎週金曜日、18:15-19:15スパ白金（東京・港区）にて開催しております。お申込み、ご質問等はスパ白金までお願いします。

スパ白金:03-3444-5811

URL: <http://www.spa-shirokane.com/pdf/topics20101010-01.pdf>

私たち大人が子供のためにしてあげられる一番大きなこと。それは、「子供たち自らが望む人生を手に入れるために必要な人間力を養う手助けをすること」でしょう。成長するに伴い、子供たちは主に進学などを通じ、それぞれの人生を次第に自分の力で切り開いていく必要性に迫られます。そんな際、子供たちが楽しく、のびのびと、自らの資質を活かして、「思いのままの結果」を手に入れるためには、しなやかに心身を鍛えることが重要です。

本プログラムでは、プログラムを通じて子供たちの元気・やる気・集中力を心身両側面から鍛えます。心は、認知行動療法を軸に、また身体は、スキヤモンの発達曲線にそったコーディネーショントレーニングを軸にプログラムを進めていきます。

このプログラムの「心身を鍛える」最終目標は、アメリカで絶大な支持を得るジム・テイラー博士の「8つのポジティブプッシング（前向きなしつけ）の考え方が子供たちに浸透することです。この目標を持って、7-11歳の子供たちが、今後の自らの人生の課題に前向きに取り組めるために必要な心身を、楽しく鍛えるようにしていきます。

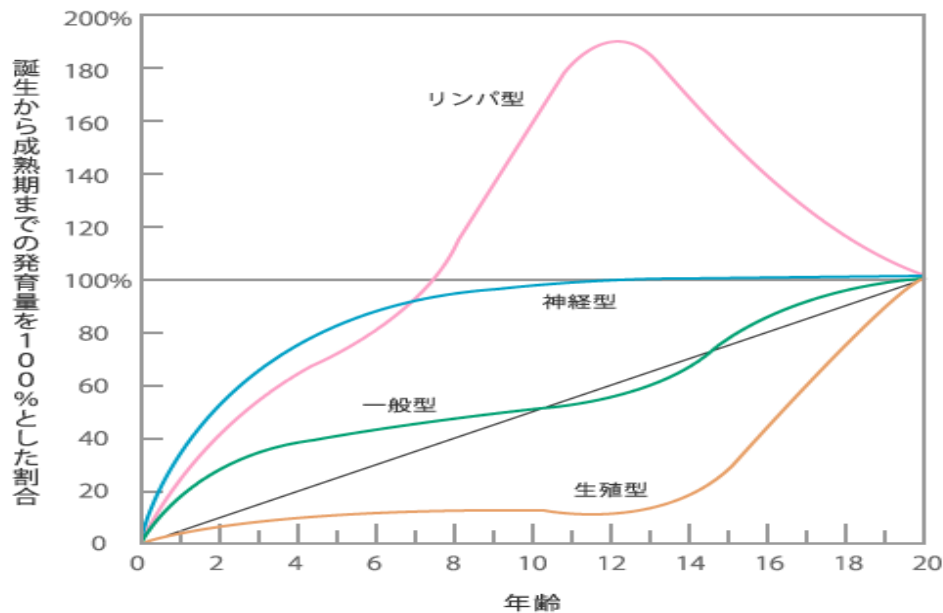


#### ジム・テイラー博士の「8つのポジティブプッシング」

- ① I am loved (自己親愛感)
- ② I am capable (自己肯定感)
- ③ It's important to try (チャレンジ精神)
- ④ I am responsible for my day (自己責任感)
- ⑤ It's ok to make mistakes (失敗受容感)
- ⑥ I can handle things when they go wrong (逆境対処能力)
- ⑦ I enjoy what I do (自己幸福感)
- ⑧ I can change (自己変容感)



## スキャモン曲線とコーディネーショントレーニングとは？



子どもの心や身体の発達を促すものとして運動はかせません。運動は成長過程の子どもの各体組織にどのように作用するのか、成長期の身体の特徴に着眼することが重要になります。スキャモンの発育発達曲線をみると、神経系統は生まれてから5歳頃までに80%の成長を遂げ12歳でほぼ100%になることが分かります。この時期は、神経系の発達の著しい年代で、さまざまな神経回路が形成されていく大切な過程です。神経系は、一度その経路が出来上がるとなかなか消えません。たとえば、いったん自転車に乗れるようになると何年間も乗らなくても、いつでもスムーズに乗ることが出来ることから理解できると思います。この時期に神経回路へ刺激を与え、その回路を張り巡らせるために多様な動きを経験させることは、大切なことです。子どもが成長していく時点では、器官や機能はまちまちの発達をしていきますので、ある一つの課題に対しても、吸収しやすい時期と、しにくい時期が出てきます。そこで、最終的に大きな成長を期待するなら、最も吸収しやすい時期に、その課題を与えていくことが最適な方法です。本プログラムではスキャモンの発育発達曲線の見地からも有効であると期待される、子供たちに必要な運動を毎回取り入れ指導します。



### 基本プログラムの流れ

本プログラムは毎回、下記のような形で進行します。

- ① 今日の話のお話(次ページの「各回テーマ一覧」をご覧ください)
- ② 今日の話に合わせた運動(テーマに合わせた運動をおこないます)
- ③ 今週の自分のお話(自分について話し、他人の話聞き、一緒に問題解決します)
- ④ コーディネーショントレーニング  
(7-11歳というゴールデンエイジに必要な身体トレーニングをおこないます)
- ⑤ 今日のまとめ

## <各回テーマ一覧>

本プログラムは半年で1周するように工夫されており、どの月から講座をスタートさせていただいても、子供たちがそれぞれのテーマに沿って楽しんで学べるように構築されています。6ヶ月経って同じテーマに戻った際にも、毎回学べる内容は変わります。同じテーマでも違った見方やアプローチを行いますので、それぞれの学びに合わせて、より一層深いメンタルスキルが身につくように工夫してあります。ですから子供たちは1回目とは全く異なる「発見＝気づき」を2度目以降に体験されることでしょう。このトレーニングはまさに子供たちの「無限の可能性」を引き出すことをうながします。子供たちの気づきのステージをどんどん高めていくことが、どんな逆境をも能動的に乗り越え、夢・目標に直視できる柔軟な人間力を鍛えます。お子様のメンタルスキルの成長過程は様々です。ご両親様がどのような立ち位置でそれを見続けることが大事か、など、折りを見て、ご紹介を併せていたします。下記にあげたものは、実際の各回テーマの一覧です。

### ●1ヶ月目 自分について学ぶ月(セルフイメージについて学ぶ、自分を好きになることを学ぶ月)

- 1) 自分について語ろう
- 2) 将来の夢を語ろう
- 3) 自分が自慢できることを語ろう
- 4) 「感情」ってなに？(うれしい、かなしい、たのしい、くやしい)

☆目標は、「The Greatest thing in your life is being who you are.」ということ、生きる軸としていけることが目標です。相対評価の社会で生きていくなかで、しっかりと自信を持って、生き抜いていくために大事な考え方です。

### ●2ヶ月目 習慣について学ぶ月

- 1) よい習慣、わるい習慣を知ろう
- 2) 古い習慣とさよならする方法(同じ目的を果たす新しい方法を発見する)
- 3) なおしたいクセをブロックする方法
- 4) クセってどんなところから出るんだろう？(対策法を考える)

☆目標は、日頃なにげなく自分がしている行動や、無意識に感じたり考えたりしていることが、自分を形づくっていることに気づき、「自分を、『なりたい自分』にさせるのは自分自身」という習慣を作ることです。

### ●3ヶ月目 自信について学ぶ月

- 1) 前に進めないってどういうこと？ 後ろ向きな考えってなに？
- 2) 前向きに進むためのハードルの越え方
- 3) 物事には裏と表がある！(プラスに事実を書き換えるコーピング)
- 4) 問題を乗り切るために効果のある考え方、ない考え方の違い(ハイタッチゲーム)

☆目標は、「自分が自分であることが真の自信であること」に気づくことです。その真の自信構築を建設的な考えの習慣を学ぶことで、おこないます。

### ●4ヶ月目 不安について学ぶ月

- 1) なぜ人は心配になるの？
- 2) 心配がだんだん大きくなる理由はなぜ？
- 3) 心配はどうやったら追い払えるの？ 心配撃退法
- 4) 不安に打ち勝って「自分には出来る」と思う方法

☆目標は、不安になることは当たり前ということを知り、その対処法を学びます。これは、能動的にやる気や集中力を維持させるために重要な認知行動療法の基礎です。

### ●5ヶ月目 怒りについて学ぶ月

- 1) なぜ人は怒るの？
- 2) 怒りって役立つもの？ 役立たないもの？
- 3) いかりを消すもの(こころの火に水をかける方法を学ぶ)
- 4) いかりを消すもの(怒りを安全に吐き出す方法)

☆目標は、不安と同様、怒ることは当たり前ということを知り、その対処法を学びます。これは、能動的にやる気や集中力を維持させるために重要な認知行動療法の基礎です。

### ●6ヶ月目 どんなときも自分に負けない心を学ぶ月

- 1) 失敗ってどういうこと？(失敗を失敗で終わらせない方法)
- 2) 問題を解決しよう(例題を出して、その子なりの解決方法を探させる)
- 3) 苦手なことを好きになる方法(思い込みのはずし方)
- 4) 新しいことに挑戦しよう(変化を重要させるトレーニング)

☆目標は、失敗は成功への通過点であることを学ぶことです。しかし、失敗はつらい。できれば、失敗したくないと思いがち。でも失敗の経験がないと成功がない。失敗ということについての「思いこみ」を建設的にして、変化に対処できるようにします。

プロフィール(プログラム監修者、インストラクター)

## 【プログラム監修者】 田中ウルヴェ京

[→田中のプロフィールはこちら](#)

## 【インストラクター】 小林理紗

・玉川大学文学部外国語学科卒業 ・米国イリノイ州ウェスタンイリノイ大学大学院体育学部修士課程卒業 ・コーピングインスティテュート認定コーピングコーチ ・パスウェイズジャパン認定ファシリテーター ・ネバダ州立大学公認ピラティス指導者

専門分野

スポーツ心理学、応用スポーツ心理学、運動心理学、認知行動療法、ストレスコーピング

経歴

年少期より新体操・水泳など様々な運動に親しみ、中学校で陸上部に入部。長距離を専門とし、中・高・大学・実業団まで活躍。その一方で中学時代に米国に住むなどの異文化も体験。陸上選手現役引退後は、スポーツ・エンターテイメントニュース記事の翻訳／編集及び配信を手掛ける。2007年に渡米しウェスタンイリノイ大学大学院で、スポーツ心理学、応用スポーツ心理学を学び修士取得。帰国後は、シンクロナイズドスイミング・ソウル五輪銅メダリストで現在メンタルトレーナー、田中ウルヴェ京氏に師事し、コーピングインスティテュート認定コーピングコーチ、ネバダ州立大学公認ピラティス指導者資格取得。現在は、ストレスマネジメント講座などを開く傍ら、塾講師として小学校2年生から高校3年生の生徒に勉強も指導する。また、子供向けプログラムFun Friendsで4歳から7歳児のレジリエンストレーニングを実施するファシリテーターでもある。

## 【アシスタント】 吉崎達郎

・立教大学卒業 ・コーピングインスティテュート認定コーピングコーチ

\* 本プログラムのオペレーションは株式会社ジェネラティブティラボが行っております。

田中ウルヴェ京監修のメンタルトレーニングプログラムのスパ白金での実施にあたり下記応援メッセージを頂戴しています。

「今私たちは激動の時代、激変の社会に生きています。どのような組織に属しても自ら変わり進化していくことが求められ、時には時代や社会の変化のスピードを上回って変わっていくことを求められます。また日本という単位ではなく世界という規模で生きていくことを求められる時代でもあります。様々な習慣文化考え方の違いに応対しながら自らを表現する力が求められます。今の時代には自らの意思を持って自らの道を切り開いていける子どもを育てることが必要です。そこで重要になるのが個々人の持つメンタルの力強さです。強いメンタル力は先天的に一部の人に備わっている特別な能力ではなく、トレーニングで身に付けることができます。このコースを受講されることで子供たちが自らの能力を開発しその果てしない可能性に気付くことを期待しています。」

宗像淳 氏プロフィール： 海外留学経験後、日本電気株式会社に入社。欧州でのビジネス展開に従事しスウェーデン、ノルウェー、イギリスでの駐在を経験。その後マイクロソフト株式会社に転職。現在同社執行役。

「スポーツの世界でもビジネスの世界でも非常に重要でありながら、学校では教えてくれないメンタルスキル。気持ちの「たくましさ」と「しなやかさ」を兼ね備えた人材は、変化が激しく、国際化し、多様な価値観が行き交うこれからの時代にますます求められることとなるでしょう。勉強にもスポーツにも、そして大人になり社会に出てからの成功にも不可欠なメンタルスキルを、伸び盛りの時期に習慣化できる本プログラムを推薦します。」

鈴木協一郎 氏プロフィール： 米国サンフランシスコで13年間、ソフトウェア開発・マーケティング業務を経験した後、2004年にマイクロソフト株式会社入社。現在、同社米国本社IT部門に所属し、ゼネラルマネージャーとして世界10ヶ国に渡るグローバル組織を統括している。