

Report

タイトル：教育現場におけるメンタルトレーニングの応用

講師：長田梨恵子先生

内容：カントリーレポートの発表が終了し、学校見学や講義、ディスカッションなど様々なプログラムが始まる前に、さらに研修生の関係性を深めるため、アイスブレイクを兼ねたプログラムを実施しました。講師の長田梨恵子先生は、広島大学人間社会科学研究科の修士課程に在学中ですが、企業やアスリートを対象にメンタルトレーニングを実施されてきました。プログラムの前半では、日本でアスリートに対して行われているメンタルトレーニングの概要、現状と、研修生が所属する組織でもチームビルディングや予期せぬ状況に対応するための能力を伸ばすためにメンタルトレーニングを応用できることを講義形式で紹介しました。プログラムの後半では、運動を通じたコミュニケーションを実際に体験してもらうため、チームに分かれてスポーツ鬼ごっこを実施しました。作戦を立てるための話し合いや、試合時間中の駆け引きは非常に盛り上がり、様々な国から集まった研修生たちがさらに打ち解けるきっかけとなったようです。さらにこの日は、JICAでの職業見学のプログラムに参加した中学生3名がプログラムの実施をサポートしてくださいました。研修生と互いの国のスポーツに関する文化を紹介しあったり、一緒にチームを組んでスポーツ鬼ごっこに参加したり、休憩時には一緒にバレーボールやバスケットボールをして、雰囲気を盛り上げてくれました。

