

## ALDA Coaching Program

生涯キャリアにおいて到達したいゴールを実現する為に  
マインド（＝脳と心）の使い方を習得・実践するプログラム

一般社団法人

アスリート ライフデザイン アソシエーション

# ALDA Coaching Program ALDA×ThinkA

ALDAはコーチングのプロフェッショナルであるシンク・エイ(株)の代表である松本氏とタッグを組み、アスリートは勿論のこと、一般社会人のキャリア構築に関しても有意義なコーチングプログラムを会員の皆様に提供します。



## シンク・エイ株式会社 代表取締役 松本浩氏 プロフィール

- ◆東京工業大学 経営システム工学科卒業後、大手IT企業にて営業、コンサルタントを10年経験後、飲食事業の起業や設計アウトソーシング事業、大企業の組織改革コンサルティングプロジェクトを複数経験し、シンク・エイ株式会社を設立。
- ◆大企業から中小ベンチャー企業まで様々な業種の企業向けに、複数プロジェクトにおいて、人の「マインド（脳と心）の使い方」に重点を置き、ゴール実現のためのコンサルティングとコーチングの実績多数。
- ◆人工知能開発の中で発展した認知科学をベースとしたコーチング理論を習得し、苫米地式認定コーチ、パフォーマンスエンハンスメントコーチング認定コーチ、及びコグニティブコーポレートコーチング認定講師として、個人に対するパーソナルコーチ、組織に対するコーポレートコーチの両面にて活動中。
- ◆企業経営者、役員、リーダークラス、アスリート、教育関係者、医師等を対象に3000名を超える個人及び組織のパフォーマンス向上を実現している。



ALDA Coaching Programは、アスリートがファーストキャリアを含む生涯キャリアのゴールを設定し、その到達に向けたマインド（脳と心）の使い方を学ぶ機会を提供します。このプログラムは、マインドの使い方の基礎を学ぶStep1を現役アスリート（ALDA理事）が受講し、その評価を元にアスリートの生の声を反映しプログラム全体を完成させています。

<橋本晃司> 名古屋グランパスを皮切りに多くのプロリーグを渡り歩き躍動 JFLポイントゲッターズではキャプテンを担い今年現役を引退

このプログラムを受けて、もっと現役時の早い時期に受けていれば、セカンドキャリアに向けてということだけではなく、現役時にも活かせることが多くあったと感じました。考え方やマインドの使い方を知れば、様々な場面で活かせることがあると実感しています。また、実はアスリートは自然に取り組んでいることも多く、セカンドキャリアに向けて現役時代に培った考え方や経験を上手く変換していく事が大切であると気付かされました。

<杉本博昭> ラグビーの各世代代表経験を持ち 伝統ある明治大学では主将としてチームを牽引 現在クボタスピアーズにて活躍中

このプログラムは「将来(現役中・後)こうなりたい。結果に結びつけたい。」という自身の目標設定実現に向けたメンタル構築のための教育プログラムです。現役中の目標はもちろんのこと、引退後のファーストキャリアを含めた生涯のキャリアにおいてマインドコントロールスキルを取得する事が出来ます。私自身、ボヤッとしていた将来像に対して、このプログラムを受講した事によって前向きに捉える事ができ、新たな発見のきっかけができました。現役アスリートは普段チーム内の活動が主となっていると思うので、このような外部のプログラムを受講して、新たな発見や何かのきっかけ作りになってくれたら嬉しいです。

# ALDA Coaching Program アスリート理事コメント②

<立川理道> ラグビー日本代表元キャプテン 現在強豪国の代表が綺羅星の如く集まるクボタスピアーズをキャプテンとして纏め上げる

このプログラムを受講して、セカンドキャリアに向けての学びは勿論多くありますが、現役アスリートを続けていく上でも多くの学びがありました。ゴール設定をして計画的に物事を進めていく事。また、自分自身への理解を深耕しメンタルスキルを鍛えることは、競技をプレーする人・企業で仕事をしてる人・セカンドキャリアにキャリアパスする方々にも活かされる事だと思います。

<松井千士> 快足を武器に東京オリンピックで7人制ラグビー日本代表キャプテンとして活躍 現在キャノンイーグルスで奮闘中

このプログラムを僕自身受講した時は、怪我をしていてネガティブな考えをしていました。自分が怪我をしたことを愚かだとか後悔する毎日でしたが、このプログラムを受講するにつれて、そんな考えはなくなり、ポジティブに物事を考えることができました。色んなアスリートの人達も日々の練習や試合でネガティブな考えになる時もあると思いますが、このプログラムを受講すれば前向きな考え方に戻る術を学ぶことができると思います。多くの人にお勧めできるものだと僕は思っています。



- ◆アスリートや元アスリートが、スポーツは勿論のこと、社会のあらゆる分野で課題解決に取り組み、活躍するフィールドを広げ、日本の閉塞感を打破し、躍動する世界を実現している。
- ◆そのために、全アスリートがマインドの使い方を体得、応用して現役および現役引退後も成果を出し続けている。

プログラム	概要	セッション後の状態
<p><b>Step1</b> マインドの使い方 基礎編</p>	<p>アスリート向け「マインドの使い方習得プログラム」。最先端の「脳と心」の科学的研究の成果を取り入れて開発された能力開発プログラム。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の持つ大きな可能性と能力に気付き、自信を持ち前向きになっている。</li> <li>・高いパフォーマンスを持続的に出すためのマインドの使い方を身に付けている。</li> </ul>
<p><b>Step2</b> マインドの使い方 実践編</p>	<p>「ゴール設定」「抽象度」「エフィカシー」「フィードフォワード」について深く学び、実践につなげるセッション。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人生の各方面にゴール設定ができています。</li> <li>・生涯キャリアを通して実現したい抽象度の高いゴールが設定できています。</li> <li>・アスリート同士で未来の臨場感を高める「フィードフォワード」のやり方を理解しています。</li> </ul>
<p><b>Step3</b> マインドの使い方 定着編</p>	<p>アスリート同士のフィードフォワードセッション。お互いに30分ずつフィードフォワードを行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームや組織のパフォーマンスを最大化させるためのコミュニケーション（フィードフォワードの技術）を実践できている。</li> <li>・生涯キャリアを通して、到達したいゴール実現に向け具体的な行動が伴う一歩を踏み出している。</li> </ul>

# ALDA Coaching Program 形態及びスケジュール

プログラム	人数	形態	時間×回数	期間
Step1 マインドの使い方 基礎編	10人～20人	グループオンライン	2時間×4回	2ヶ月（2回/月）
Step2 マインドの使い方 実践編	10人～20人	グループオンライン	2時間×2回	2カ月（1回/月）
Step3 マインドの使い方 定着編	人数制限無	ペアオンライン (Google Formsにアンケート記入)	1時間×4回	4カ月（1回/月）
TOTAL			16時間（10回）	8カ月



# ALDA Coaching Program Step1(基礎編)

## オンライングループセッション

### ◆アスリート向け「マインドの使い方習得プログラム」をオンライン受講

- 最先端の「脳と心」の科学的研究の成果を取り入れて開発された能力開発プログラム。
- 現役選手としてのパフォーマンス向上、その後のキャリアにおいても活用できる内容。

### ◆プログラム内容

- 自身の潜在能力を引き出し、より高い目標を実現させるマインドの使い方に関する理論を多くの体験型ワークを通して楽しく学ぶ。
  - エフィカシー
  - スコトーマ
  - セルフトーク
  - ゴール設定
  - コンフォートゾーン
  - アファメーション



# ALDA Coaching Program Step2(実践編)

## オンライングループセッション Day1

### ◆Day1

#### ● ゴール設定を行う

- 講義：コンフォートゾーンとゴールの関係
- 講義：ゴール設定において重要なこと
- ワーク：バランスホイールを作成する、「すぐやること」を決める

#### ● 抽象度の高いゴール設定を行う

- 講義：抽象度
- ワーク：実際に抽象度を高める、抽象度の高いゴールを設定する

### ◆実践(Day1とDay2の間に実施)

- バランスホイールの作成と抽象度の高いゴール設定と「すぐやること」の実行

# ALDA Coaching Program Step2(実践編)

## オンライングループセッション Day2

### ◆Day2

- **お互いのエフィカシーを高める**

- 講義：エフィカシーのおさらい
- ワーク：お互いのエフィカシーを高める

- **フィードフォワードのやり方を習得する**

- ワーク：傾聴
- 講義：フィードフォワードのメカニズム
- 実践：フィードフォワード

# ALDA Coaching Program Step3(定着編)

## ペアでのフィードフォワード

### ◆コンセプト

- お互いがコーチになる(お互いにエフィカシーを高め合う)
- 話をする事で、自分自身のwant toと、すぐに実行すべきことがクリアになる
- 仲間との間に強い信頼関係ができる
- 簡単にいつでもできる

### ◆形態

- ペアをStep2の第2回目で決定し、2人で4回分の日程を合意する
  - ペアはランダムで決定し、いつも近い関係の人同士は調整することもある
- 月に1回1時間、30分ずつ型に則り質問をする
  - 対面、オンラインは2人で決める。できれば初回は対面が良い
- 全4回行う
- 4回終了後も、ALDA会員同士であれば気軽に「フィードフォワードしましょう」と声をかけ行うことができる