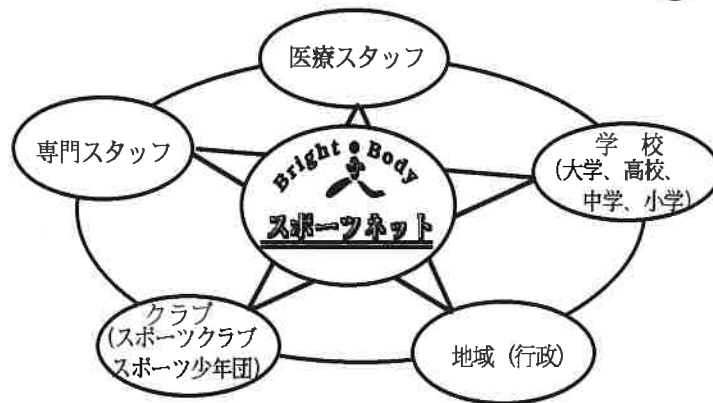


～ 懇 親 会 ～

Sports Net Meeting



木々の紅葉もより一層色を深め、美しい季節となりました。又その反面、朝晩の寒さも増し体調を崩しやすい季節でもあります。スポーツの秋！食欲の秋！を満喫し、寒さを吹き飛ばし新たな年に向かいましょう。さて、今年最後となります12月のスポーツネットミーティングですが、毎年恒例となりました懇親会を開催したいと思います。競技や学校の枠を越えて、みなさんと一緒に食事をとりながら夢のあるスポーツの話で盛り上がる事ができれば、と考えております。月1回のスポーツネットミーティングには、お忙しい参加できない方や初めての参加の方も、この機会に是非ご参加下さいます様、スタッフ一同お待ちしております。

日 時： 平成18年 12月 4日 (月) 午後7時～午後9時

場 所： 京都ルネサンス 3F 「チャイニーズレストラン 福幸」
電話 (075) 365-0203

対 象： スポーツ指導者及び関係者

定 員： 40名

参加費： 6,500円

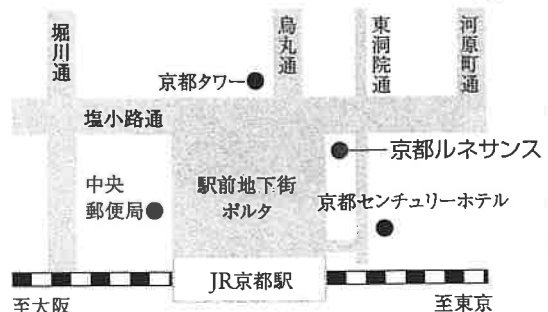
主 催： Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

申込み方法： メール又は裏面の申し込み欄にご記入の上、FAXでお申し込み下さい。

申込み締切日： 平成18年11月30日 (木)

会場案内： 下京区東洞院通塩小路下ル東塩小路町846

JR京都駅烏丸中央口を東へ徒歩②分



申込先： Bright Body
ACTIVE HEALTH 研究所
代表 中田 佳和
〒611-0014
京都府宇治市明星町4丁目2-1
TEL・FAX: 0774-24-3644
e-mail: y-nakata@fa2.so-net.ne.jp

次回の開催予定：平成19年1月13 (土)・14日 (日)

「スポーツネットミーティング2007～スポーツ環境作りを考える～」

と題しまして、スポーツ選手・専門家を招き2日間に渡りセミナーを開催します。

みなさんのご参加を宜しく願います。

ミーティングリポート

<スポーツネットミーティング>

前回のスポーツネットミーティングは、10月に引き続き「メンタルトレーニング」について開催しました。実際に参加者の皆さんに交流分析を行っていただき、喜多村先生の解説DVDを上映しました。

－ 前 回 の 主 な 内 容 －

《交流分析～エゴグラム～》

交流分析とは、今から40年ほど前、アメリカの精神科医であるエリック・バーン博士によって創案された交流や行動に対する理論を応用した心理療法です。交流分析を使えば心理療法の根幹といわれる精神分析を、誰でもたやすく学び、活用することが出来ます。現在では家族生活、ビジネス、スポーツ、教育などあらゆる分野に取り入れられ多くの成果を得ています。

今回は、前半の時間でテストに取り組んでいただき、後半の時間で喜多村先生の解説DVDを見て、みなさんに自分の特徴や今の精神状態を知っていただきました。自分自身の成長のためにも、他人をよく理解して、よい関係を続けていくためにも、仕事やスポーツで成果を出すためにも学ぶことは大変よいことです。何でもそうですが、正しく学ぶためには専門家の指導のもとで行うようにしてください。



《五つの心》

交流分析は、自分の行動パターンに関する簡単な質問に○・×・△で答え、その結果をグラフ化するという簡便なテストです。その大きな特徴として、人の心を三つの自我（三つの私）に分け、必要に応じて三つのうちの一つが主導権を握るという理論から、「親の心」、「大人の心」、「子供の心」の三つに分けます。それを細かくし、五つの心に分けます。「批判的な親の心」、「保護的な親の心」、「大人の心」、「自由な子供の心」、「順応した子供の心」。これら五つの心の強さをグラフで表したのが、エゴグラムです。

(特 徴)

(自己改造のポイント)

- CP「批判的な親の心」・・・支配的、厳しい、負けん気が強い・・・嫌いで苦手なトレーニングを進んで行う
- NP「保護的な親の心」・・・優しさ、親切、協調性・・・仲間を褒める、励ます、許す
- A「大人の心」・・・論理性、合理性、計画的・・・本を読む、練習日誌をつける
- FC「自由な子供の心」・・・明るい、たくましい、バイタリティー・・・練習で大声を出す、リズムカルなトレーニング
- AC「従順な子供の心」・・・順応性、従順、依存性・・・相手の言う事を聞く、言われたことに従ってみる

エゴグラムを使うと、今の自分の心がどういう状態にあるかを知ることができます。日常生活の中では、グラフ化したときに一番高い状態にある心で、判断し、行動をします。逆に一番低い状態にある心は使いにくく、その心に伴う行動が苦手であると言えます。参加者の中には、喜多村先生の解説DVDを見ながら、自分のグラフや普段の行動と照らし合わせてうなずいている方もいらっしゃいました。チームの傾向を知り、指導にいかされてはいかがでしょうか。

参加者：理学療法士5名、病院関係2名、中学野球指導者1名、トレーナー1名、学生トレーナー5名 計14名

<懇親会お申込書>

懇親会に参加申し込みます。

御芳名	所属先	学校名(会社名)	クラブ名
御連絡先	当日連絡可能な電話番号		
参加人数	名(同伴の方のお名前)		

メール (y-nakata@fa2.so-net.ne.jp) 又はFAXにて11月30日(木)迄にご返送下さい。