

# JARTAトレーナーカレッジ"Exerting High Performance"

12ヶ月のトレーナーカレッジを完遂いただいた方のみが進学可能なシークレットな継続コースです。  
トレーナーカレッジ12ヶ月目（最終月）よりお申し込み受付開始！



## ▷Exerting High Performanceとは

【持てるパフォーマンスを発揮する能力】の獲得にフォーカスしております。トレーナーやフィジカルコーチとしての価値を高めていく上で重要なことは、その存在がいかに深く勝利に貢献できているかです。

もちろんトレーニングやコンディショニングを通じて選手の能力を高めるという意味では勝利に貢献はできますが、スポーツという多種多様な因子が勝敗に影響を与える構造内においてはそれだけでは不十分であることはご理解いただけます。

どれだけ良い動きを獲得できていたとしても、重要な場面でそれを十分に”発揮”できるかどうか勝利へと繋がるキーファクターです。個人競技を含めて、選手をサポートする集団は重要な試合を控えるなどのプレッシャーを受けることで各々が心身に様々な影響を受け、感情や行動に変化が生じます。

その結果、選手の持てるベストパフォーマンスを発揮するための環境とは乖離が生じるケースは実際のスポーツ現場において多発します。そういった状況を事前に回避し、ベストな状況を構築するには選手のコンディションなど選手そのものへの注力だけでは不足しています。

自らの振る舞い・言葉を含め選手を取り囲む環境がどのように選手のパフォーマンス発揮に影響を与えるかを理解し、自己と周囲への動きかけを調整しなければなりません。

また、“その場の雰囲気を感じ取り必要に応じて雰囲気を変える” “選手やチームの変化を予測して備える”など、可能な範囲でそれらを”勝利に適した状態”にまで構築できることが必要です。

当コースはこういった観点を含めて選手がそのパフォーマンスを十分に発揮できることに焦点をおいた4つのカリキュラムで構成され、日本代表チームでの指導実績を持った2名の講師がシビアな環境での経験を踏まえて講義を行います。

JARTAトレーナーカレッジを修了し、我々が考えるパフォーマンスアップの前提を共有していただいた方にこそ、それらを着実に成果に結びつけるために学んでいただきたい内容となっております。  
トレーナーの存在は、属する集団において必ず今以上に勝利に深く影響を与えられると我々は確信しております。

## ▷ご利用料金

サブスクリプション：¥6,600/月（税込）

一括払い(12ヶ月)：¥72,600（税込）

## ▷システム

12ヶ月でコンプリート

月に1回 収録講義の配信

\*過去12ヶ月トレーナーカレッジでの配信済み収録講義 全24本・最新ライブ配信 月1本も視聴可能

## ▷講師

日本代表での指導実績のある講師に限定しています。

国を代表する選手たちのパフォーマンスを引き出すという、

よりシビアでより結果が要求される環境での経験を踏まえて講義を担当します。

### ▶中野崇 | Takashi Nakano

対人スキル

トレーナービヘイビア

### ▶赤山僚輔 | Ryosuke Akayama

設定スキル

トレーナーコンディショニング

## ▷カリキュラム

### ▶トレーナービヘイビア [中野]

トレーナーが選手の身体の状態や動き以外にも表情や言葉に注意を払うのと同様に、選手や周りのスタッフもトレーナーの言動を少なからず見えています。

トレーナー自身の言葉や振る舞いが選手やスタッフにどのような影響を与えるのか、その影響は選手がパフォーマンスを発揮するため勝利のために最適なものなのか、そういった観点はトレーナーとしてのパフォーマンスを発揮するためにも選手がパフォーマンスを発揮するためにも重要なものです。

トレーナービヘイビアでは”サードアイ”と呼ばれる客観視の考え方など自らの言動とその影響について論じ、感情に左右されずにそれを目的に応じてコントロールする方法を学んでいただきます。

(ビヘイビア；態度、振る舞い、挙動、行為、素行、動作、習性、行儀、品行、反応、作用、調子などの意味を持つ)

### ▶トレーナーコンディショニング [赤山]

単なるセルフコンディショニングではなく、トレーナーとして働きながらどんどんとコンディションを上げ続けていけるようなノウハウを学んでいただきます。

トレーナー自身の状態によって選手動きの見え方や感じ方が変化することはご存知の通りです。

それゆえ選手のレベルが上がっていくことと並行してトレーナー自身のコンディションの基準レベルが上がっていかなければ、そこには様々な面で乖離が生じてしまいます。

### ▶設定スキル [赤山]

実際の現場を中心に、最高のパフォーマンスや勝利に繋げる為の”場”の設定をどのように考え、どのように設定していくのかななどを学んでいただきます。

「なんとなく場の雰囲気が重い、堅い」「浮き足立っている」「ギスギスしている」

「コンディションは悪くないのに何故か試合でのパフォーマンスが悪い」など客観化しにくいものではあるが”何かがある”といった状況への対処方法が学べます。

### ▶対人スキル [中野]

一般的なトレーニングにおいては自分の身体の感覚に注意を向けるケースが多く、また選手も自然とそうする習慣が身に付いています。

しかし対人競技においてはそのような意識の向け方ではパフォーマンスは十分に発揮できず、結果としてトレーニングとパフォーマンスの乖離を招きます。

対人競技においては絶対的な力・速さの追求だけでは不十分であり、そのためには対人特有のスキル学習とそれを発揮するためのトレーニングが必要です。