

Jr.アスリートパーソナルコーチングプログラム ～夢に近づく・7日間・12日間・30日間～

◇目的

これは夢を叶えるため習慣作りを行い自分の中にある答えに気づき導き出すオンライン合宿です

コロナ渦、緊急事態宣言による学校休校措置、クラブ活動の休止期間が長くなる中で、生活リズムや日中の過ごし方にも変化が出ています

通常の生活に向けて今の時期を無駄にせず充実させ、よりレベルアップした状態で再スタートできるようサポートをしていきます

オンラインアプリ Skype や LINE を利用して、

「サッカーの指導をせずにサッカーのレベルが上がるプログラムです」

朝の起床ミーティングから就寝前のミーティングまで

1日の目標設定、目的を持った自主トレーニングや勉強、家事のお手伝い等を各自で率先して行う習慣を身につける為、徹底した生活リズム、習慣の管理を致します

ミーティングの中では目的設定や考え方、課題との向き合い方など各コーチの経験をもとに選手へ伝えていきます

自ら目標を決め、課題を解決するため自ら考え実践し選手が本当の成長を遂げることが出来ます

アスリートの持つ、良い思考や良い習慣を体験し、体感することで変化を促す30日間です

◇プロジェクト内容(変更になる場合があります)

・タイムマネジメント(時間管理)・ビジョンマネジメント(目標管理)パーソナル栄養指導
・コミュニケーションスキル・ゲスト講師座学・ペアレンツプラスプログラム(保護者向け勉強会) 等

パーソナルコーチングプログラム

30 日間のパーソナルコーチングプログラム 参加費 6 万円(1 人)

12 日のパーソナルコーチングプログラム 参加費 4 万円(1 人)

7 日間のパーソナルコーチングプログラム 参加費 2 万円(1 人)

初めての参加選手のみ限定 30%オフ

参加人数 8 名

対象 小学 2 年生～中学生 3 年生

期間:参加希望者申し出のタイミングから(土日問わず)

自分の課題を明確にして自分と向き合い、自分を見つめ直す事で、自分の力や可能性をさらに引き出し限界を突破していくプログラムです

毎日課題を決めてそれを達成できたかを理解して次に向かうことで自分の大きな夢の実現に取り組んでいきます

毎朝 6:30 から 7:00 まで朝の課題設定と宣言

朝 1 番に参加メンバー全員と TV 電話で課題を宣言、共有する

毎晩 21:00 から 21:30 までのミーティング

Skype ミーティングで本日の気づきや発見の共有や振り返り、また感じたこと達成したことできなかったことの報告

22:00 までに 1 日行った事を文章でグループ LINE に必ず報告

自分の考えを文章化し書き出す。

課題が達成しても達成出来なくても自らの課題のために考え行動した 1 日を振り返り明日は更に自分の成長を加速させるため

次の課題を立て準備します

課題が達成できたか？出来なかったか？今日1日を自分自身で振り返りグループ
インに文章で書き出しシェアする

約束を守る、継続することの大切さを知る、自主性が生まれる、自己表現ができるよ
うになる、成果を見て行動をするようになる

毎日取り組むことで自分の変化、新たな気づき、発見をし

自分の様々な可能性や能力、価値に気づくプログラムになります

◇スケジュール例(変更になる場合があります)

※全て Skype を使用してのミーティング

文章の報告は全て LINE で報告

1日のスケジュール

6:30 から 7:00

朝ミーティング(30分)

朝1番にTV電話で昨日の感想や今日の課題を宣言

それについて感じた事や疑問に思った事を話し合う

↓ 8:00 から 21:00

各自の課題クリアのために行動

↓ 自分の課題を全て達成したらグループ LINE に報告

↓ コーチからの質疑応答のやり取り

↓ 自分が何のために行っているのか？課題を明確にして自分が達成する事で
新たな気づきや発見があったのか？

↓ 21:00 から 21:30 夜ミーティング(30分)

Skype ミーティングで本日の気づきや発見の共有や振り返り、また感じたこと達成した
ことできなかったことの報告

↓ 21:00 までに 1 日行った事を文章でグループ LINE に必ず報告。

自分の考えを文章化し書き出す。

課題が達成しても達成出来なくても自らの課題のために考え行動した 1 日を振り返り
明日は更に自分の成長を加速させるため

次の課題を立て準備します

↓ 就寝

◇担当コーチ 原田健司(元フットサル日本代表)

※このプログラムには約束があります

★時間を守る

★自分が向上心を持って自ら参加すること

★宣言ラインの時は必ず顔を見せて話をする

★自分で決める課題

・サッカーやフットサルについて

・勉強について

・家でやることについて

家でやった事に関しては写真か動画を撮ってグループラインに送ってもらいます

出来なければ 1 回目イエローカード 2 回目退場とみなしその選手のみ脱退しプログラ
ムは終了です

参加することで価値を掴んでいく為に自発的積極的な参加が推奨されます。その上
で参加目的がとても重要です。前準備として参加目的をより具体的にしてください

自分が参加する目的

- ・
- ・
- ・

自分に期待していること

- ・
- ・
- ・

◇その他

※オンラインアプリ LINE を使用します。使用機器の設定をお願い致します。

※選手本人の自主的な習慣づくりをサポートするプロジェクトです。保護者の皆様はご理解の上、見守るサポートをよろしくお願い致します。

※前日までのキャンセルは全額返金致します。

※お支払い方法は申し込んでいただいた人にお伝えいたします。

※当日のキャンセル及びプログラム途中での離脱につきましては返金は致しかねますのでご了承ください。

参加保護者の生の声

参加選手の保護者の感想 6年生母

本プログラムで一日の計画をたてることによって、今まで取組まなかったことを面倒くさがらずやってくれています

また、それが人のためになるとの考えも生まれてきたように思います

本人自体も、計画したとおりに行動しようと前向きになっております

後は、プログラムの参加目的である目標と現状の自分の実力の差を理解して、日々の課題に落とし込んでくれることができるように期待しているところです

今後とも宜しくお願いします