

学と学ぶ CBS Vol.1

お題目

Manabu-boo と学ぶアスリートのストイシズムを体現する ACT とは

詳細

アスリートが過酷な状況下でも高いパフォーマンスを継続できるのは、冷静でいられるからです。

冷静さとは、感情を無かったことにしたり、無理にポジティブに振る舞うことではありません。恐れや焦りがあっても、その中で「どこに注意を向けるか」「今できることは何か」を自分で選び続けられる状態のことだと考えています。

ストイシズムは、この“態度”を古代から磨いてきた哲学であり、ACT(アクセプタンス&コミットメント・トレーニング)とは多くの共通点があります。

講座の目的

本講座では、CBS(文脈的行動科学)のアプローチを共に楽しく学べることを目的にしています。また、体験的エクササイズやグループディスカッションなどを通して、参加者同士が交流することを大切にしています。

今回は、ストイシズムが大切にしてきた「自分で選べることに集中する」という姿勢と、ACT が示す「快・不快な体験があろうとも、自身の価値に沿った振る舞いを選ぶ」ことは、アスリートのパフォーマンスに深く関わっています。

恐れ・焦り・プレッシャーといった避けられない内的経験の中でも、“今この瞬間に触れること”を通して、今できる行動を選択できるようになるための“現場で使える要素”を、CBS(文脈的行動科学)のレンズを通して一緒に眺めていきます。

全体の流れ(合計 90 分)

1. イベントの趣旨説明(5 分)
2. チェックインエクササイズ(5 分)
目を閉じないマインドフルネスエクセサイズ
3. お題目(30 分)
「アスリートのストイシズムを体現する ACT とは」
4. 事例を“機能分析”で振り返る(10 分)
5. 体験的エクササイズ(10 分)
6. グループディスカッション(20 分)
7. まとめと“明日からの一歩”(10 分)

開催日時

2026 年 5 月 31 日(日)20:30~22:00

※途中からスペシャルゲストが参加予定ですので、上記の時間帯となりました。

開催場所

オンライン(Zoom)

対象

心理職・支援職・コーチング・スポーツ支援に関わる専門家の方(学部生・院生含む)

参加費

¥5,000(90 分)

お申込み・決済

Square の[リンク](#)からお申込み・クレジットカード決済をお願いいたします。

録画について

事例やグループディスカッションなども含まれることから録画いたしません。

主催・司会進行

DEEP SLOW MOVE RIVER 吉本 学

(ACBS 所属 8 年 / ACBS SHHP SIG 理事 4 年)

お問い合わせ

お問い合わせは[こちら](#)