

# 注意のコンダクト・スキル研修



## カリキュラムの特徴

技能五輪では、膨大な量の情報を扱い、高速・高精度で処理することが求められます。情報の扱いは集中力、すなわち注意制御のスキルに左右されます。注意のコンダクト・スキル研修では、事例やデータを交えながら4セッションに分けて、注意制御の仕組みを解説します。同時に、選手が理解すべき知識、習得すべきスキルを明らかにし、実際のトレーニング方法を紹介して、そのノウハウと育成の在り方を習得します。各ステージ研修の最後では、想起トレーニングで知識の記憶定着を強化し、習得したスキルのトレーニング計画を2週間分たてます。

## カリキュラムの流れ

### セッション1 3つの注意機能

- 作業中、膨大な量の情報を扱う
- 注意の3機能と作業の精度・速度
- 注意が捕まるとどうなるか？
- 注意を制御する3つの手段

### セッション2 注意のエラー

- 人は予想外に弱い
- エラーを引き出す外的・内的要因
- エラー抑止のためのラベリング
- ABC分析

### セッション3 時間と注意機能

- 時間が無い方が注意集中が高まる？
- 最適な時間管理の方法とは？
- 時間解像度という考え方を導入する
- 10分タイムフレーム作業法

### セッション4 実践的な注意訓練

- 戦略をたてる
- 注意制御が機能するパターンの整理
- 注意が捕まるパターンの整理
- 速度・精度ハンドリング