

# 注意のコンダクト・スキルの理解と習得

## ■研修の目的：

技能を発揮する場面では大量の情報処理を求められます。そうした状況で我々は、集中力、すなわち注意集中をコントロールしながら、効率的に情報を処理します。ところが、処理する情報の量が多く複雑なほど、そして使える時間が少なくミスが許されないほど、注意集中は低下しやすくなります。この研修では、注意集中をコントロールし、その低下を予防するために必要な知識と方法を、事例やデータを交えながら解説し、ノウハウと育成の在り方を習得します。各セッションの最後では、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週間設計します。技能五輪の選手・指導者だけでなく、技能に関わる全ての方に役立つ内容です。

## ■実施時間と参加人数：

各回ともに実施時間、参加人数は、以下の通り想定しております。

実施時間：3～4時間程度/1セッション

参加者：5名～20名程度

## ■実施概要

### セッション1 3つの注意機能

目標：フォーカス、強さ、長さの点から、注意機能の役割と扱い方を知る

ワーク1：多色ブロックを用いた注意機能の体験 30分

■技能五輪では大量の情報を扱う

■注意制御と作業効率の関係

■注意が捕捉されるとき

■意識的なコントロールが求められる

ワーク2：注意機能テスト 30分

ワーク3：想起トレーニング 10分

トレーニングワーク：毎日の注意機能コントロール 30分

### セッション2 注意のエラー

目標：注意機能が低下するエラー場面を特定し、対処方法を準備する

ワーク 1：ブロック組立職種-1 試合目前半 20分

■エラーの外的要因：割り込み、中断、他人の目

■エラーの内的要因：不安、マインドワンダリング、過集中

ワーク 2：外的要因と内的要因の自己分析 30分

■注意機能の低下プロセスを捉える ABC 分析

■ラベリング法で注意集中の低下を予測する

ワーク 3：ブロック組立職種-1 試合目後半 20分

■注意集中を回復する方法

■パターン別の注意集中回復法

ワーク 4：注意集中の ABC 分析 30分

ワーク 5：想起トレーニング 10分

トレーニングワーク：毎日の注意集中スキル 30分

### セッション 3 時間と注意機能

目標：時間負荷が高い中で注意機能をコントロールする

■時間は有限な資源

■時間圧や時間損失は注意機能にどう影響するか

■時間資源をマネジメントするには

ワーク 1：時間負荷の自己分析 30分

■時間を制御する 3つの方法

■よいタイムテーブルのポイント

■10分単位の時間分割

■時間マネジメントを自動化するには

ワーク 2：タイムテーブルを組み立てる 20分

ワーク 3：ブロック組立競技-2 試合目 50分

ワーク 4：想起トレーニング 10分

トレーニングワーク：毎日の回復コーピング 30分

### セッション 4 実践的な注意訓練

目標：環境や自分の特性に合わせて、注意を制御する

■戦略をたてる

ワーク 1：注意のコンダクト・スキル 30分

ワーク 2：ブロック組立職種-3 試合目 60分

■本番では1つのネガティブ・イベントへの対処が結果を分ける

■極限状況に至るネガティブ・イベント

■不安が注意機能をシャットダウンする

■極限状況で上手く注意を働かせるには

ワーク3：本番環境で注意機能がどう変化するかを予測する 30分

ワーク4：本番までのアクションプランの作成 30分

ワーク5：想起トレーニング