

40代・50代からの「能力の成長」(165本)

動画コンテンツ(50本)				
分類	大テーマ	タイトル	動画時間	
40代・50代からの「能力の成長」 (28本)	I:能力の成長	1.器の成長	4:06	
		2.能力の成長	3:40	
		3.「人生の正午」という考え方	5:06	
		4.40代・50代の更なる成長	3:55	
	II:発達の網	1.ダイナミックスキルの理論	5:02	
		2.発達の網	5:16	
		3.サブ能力	4:11	
		4.これまでのスキルの網(棚卸)	6:19	
		5.これからのスキルの網(ビジョン)	5:22	
	III:能力の依存性	1.環境依存	5:23	
		2.課題依存	3:38	
		3.能力の変動性	4:32	
		4.感情の影響	6:04	
		5.ベストパフォーマンス時の依存	5:29	
	IV:発達範囲	1.最適レベルと機能レベル	4:27	
		2.発達範囲の拡張性	3:42	
		3.サポートが無い状態での能力発揮	5:03	
		4.他者を最適レベルに引き上げる方法	6:17	
	V:振り返りのサポート	1.能力を伸ばす上での注意点	6:14	
		2.エネルギーレベルの高め方(1)	4:06	
		3.エネルギーレベルの高め方(2)	3:07	
		4.「最適レベルの発揮」の振り返り方	5:14	
		5.ノード	3:03	
		6.ネットワーク的成長	6:08	
7.フラクタル		5:28		
8.ノイズ		4:05		
9.複雑性科学(1)		3:18		
10.複雑性科学(2)		3:47		
起業家としての「能力の成長」 (22本)	I:能力の特定	1.起業家・経営者という存在	5:17	
		2.起業家に必要な能力	5:26	
		3.起業家における能力とサブ能力(1)	2:33	
		4.起業家における能力とサブ能力(2)	5:50	
		5.能力の活かし方	3:54	
		6.能力を把握する方法(1)	5:09	
		7.能力を把握する方法(2)	3:44	
	II:能力を伸ばす	1.経験から学ぶ力	6:15	
		2.能力の抽象化と再現性(1)	5:23	
		3.能力の抽象化と再現性(2)	3:17	
		4.能力の抽象化と再現性(3)	3:18	
		5.支援を受ける力(1)	4:38	
		6.支援を受ける力(2)	3:17	
		7.計画立案-ニューウェルの三角形-(1)	2:41	
		8.計画立案-ニューウェルの三角形-(2)	6:16	
	III:特有の課題	1.人と組織の扱い方(1)	2:50	
		2.人と組織の扱い方(2)	4:45	
		3.人と組織の扱い方(3)	3:07	
		4.発達志向型組織	5:42	
		5.お金のプレッシャー	5:25	
		6.起業家の孤独感	6:14	
		7.学習範囲の広さ	5:54	
	総再生時間			3時間52分

音声動画コンテンツ(115本)			
	No	タイトル	音声時間
イントロダクション	1	音声教材の構成	6:21
	2	音声教材の活用方法	9:57
	3	知性発達科学とは何か?その歴史と誕生秘話	10:52
	4	複雑性科学とは何か?知性発達科学との関連より	6:54
	5	子供の成長と大人の成長の共通点と相違点	9:30
器の成長	6	人の「器」とは?成人発達理論の観点より	7:22
	7	ロバート・キーガンの「器」の成長モデル	18:54
	8	「器」の成長モデルだけでは説明できない事柄	7:40

器の成長	9	ビル・トーバートの成長モデル	10:54
	10	スザンヌ・クック＝グロイターの自我発達理論	8:53
	11	器の成長と能力の成長を表すメタファー	6:09
能力の成長	12	能力の成長プロセスを理解し実践することの大切さ	7:55
	13	【実践トレーニング】伸ばしたい能力の特定	9:30
	14	能力の非線形的発達とは？	5:06
	15	「発達の網の目」とは？	9:27
	16	「発達ライン」とは？	6:08
	17	「スキル」という言葉の注意点	4:05
依存性と変動性	18	能力の「環境依存性」とは？	5:26
	19	【実践トレーニング】能力を発揮する環境の特定	6:39
	20	能力の「課題依存性」とは？	5:44
	21	【実践トレーニング】伸ばしたい能力と紐づいた課題	7:53
	22	「垂直的な溝」「水平的な溝」とは？	5:20
	23	能力の「変動性」とは？	5:18
	24	能力の変動性を所与のものとして考えることの大切さ	6:15
	25	3種類の変動性	6:47
	26	変動性の種類に自覚になることの大切さ	5:59
	27	【実践トレーニング】変動性の種類に自覚的になる	7:36
能力の成長プロセス	28	「サブ能力」とは？	3:58
	29	【実践トレーニング】サブ能力を特定してみよう！	7:22
	30	「最適レベル」と「機能レベル」とは？	5:53
	31	「発達範囲」とは？	5:11
	32	なぜ年を取ると発達範囲が拡大するのか？	6:21
	33	「マクロ」「メソ」「ミクロ」な成長とは？	7:53
	34	フラクタルな能力の成長	6:46
	35	【実践トレーニング】能力の現在地の確認	7:33
	36	能力の「ネットワーク的成長」とは？	6:17
	37	能力のネットワークを構成する「ノード」について	6:45
5つの法則	38	能力の「質的な成長」と「量的な成長」	7:27
	39	能力の成長に関する5つの法則の概略	9:25
	40	第一法則「統合化」について	6:22
	41	第二法則「複合化」について	5:42
	42	第三法則「焦点化」について	5:22
	43	第四法則「代用化」について	5:12
	44	第五法則「差異化」について	5:43
	45	「差異化」と「分離化」の違いとは？	5:55
能力の階層	46	【実践トレーニング】5つの法則を自分の言葉で説明	10:24
	47	能力のレベルとは？	8:19
	48	自他の能力レベルを知ることの意義	5:26
	49	能力の5つの階層とは？	12:56
	50	反射階層の補足	6:11
	51	感覚運動階層の補足	7:55
	52	表象階層の補足	5:44
	53	抽象階層の補足	5:47
	54	原理階層の補足	4:31
	55	原理階層の隠れた力	6:10
能力のレベル	56	5つの能力階層と成長サイクルとの関係	6:32
	57	原理階層の「点」を超えた能力を発揮する人たち	7:22
	58	レベル6「単一表象レベル」	5:08
	59	レベル7「表象配置レベル」	5:28
	60	レベル8「表象システムレベル」	5:27
	61	レベル9「単一抽象レベル」	10:58
	62	単一抽象レベルに関する補足	5:11
	63	レベル10「抽象配置レベル」	7:04
	64	レベル11「抽象システムレベル」	7:28
	65	レベル12「単一原理レベル」	12:28
能力を高める	66	レベル12よりもさらに発達した知性レベル	7:31
	67	言葉の力を高め、思考の次元を高めることの大切さ	9:50
	68	持論を形成することの大切さ	7:18
	69	持論形成に大切な2つの事柄	5:27
	70	持論形成に向けた言語化トレーニングの勧め	10:13
	71	リフレクションジャーナルの意義と効果	6:13
	72	【実践トレーニング】高めたいと思う能力の現在地	6:38
	73	レクティカの試み	6:32

	74	プロフェッショナルに求められる能力レベル	6:45	
	75	プロフェッショナルなレベルに到達するには	7:03	
能力の測定	76	発達理論をもとにした能力測定	7:38	
	77	様々な種類の能力測定手法	6:57	
	78	能力開発におけるアセスメントの重要性	11:05	
	79	能力測定の具体的な活用事例	7:59	
	80	発達理論をもとにした能力測定手法を学ぶ方法	10:13	
	81	能力開発の際に重要な「生態学的妥当性」とは？	4:21	
課題と改善方法	82	【実践トレーニング】生態学的妥当性を意識した実践	5:36	
	83	エグゼクティブや起業家の能力開発	6:11	
	84	「ニューウェルの三角形」とは？	3:33	
	85	「人」に関する制約条件	5:46	
	86	「課題」に関する制約条件	4:35	
	87	「環境」に関する制約条件	9:38	
	88	【実践トレーニング】ニューウェルの三角形	8:26	
	89	3種類のノイズを考慮したトレーニング	7:18	
	90	【実践トレーニング】3種類のノイズ	5:55	
	91	熟成させること・待つことの大切さ	9:41	
	92	「最近接発達領域」とは？	5:58	
	93	「最近接発達領域」の実践への応用に向けて	5:13	
	94	支援を与えることと支援を求めることの大切さ	5:02	
	95	継続的な成長に向けて	7:08	
	96	【実践トレーニング】最近接発達領域を他者に応用する	9:42	
	内省と実践	97	一人になる時間を確保することの大切さ	8:30
		98	「スキヤフォールディング」とは？	5:11
		99	間接的スキヤフォールディングの具体例	4:40
100		普段のコミュニケーションでの実践	6:59	
101		メディテーションがもたらす能力開発への効果	8:49	
102		メディテーションを能力開発へ活用する際の注意点	6:08	
103		人間としての器の発達に影響を与えるメカニズム	7:14	
104		フロー状態とは？	6:10	
105		フロー状態への入り方	6:15	
106		他者の成長支援にフロー状態を活用する方法	6:16	
107		能力開発に重要な役割を果たすリフレクションについて	4:41	
108		リフレクションが自己成長につながらない理由	7:13	
109		内省的観察と抽象的概念化の深め方	5:01	
110		自己成長につながるリフレクション	5:08	
111		成長サイクル及び成長法則を活用した実践	7:27	
112	システム思考のレベルについて	4:39		
113	真のシステム思考に向けて	6:36		
114	【実践トレーニング】音声ファイルを自分の言葉で	9:50		
115	【まとめ】さらなる成長を実現する学習と実践へ	7:40		
総再生時間			13時間36分	
動画＋音声 総再生時間			17時間28分	