

スポーツに「メンタル」という言葉が入ってきて数年が経過し、

平昌オリンピック・パラリンピックでは多くのアスリートの好成績の影には「メンタルコーチ」の存在がありました。

そして、現在、「メンタル」の重要性は私たちの普段の生活へと広がって来ています。

「メンタル」は形がなくわかりにくいもの。

- どんなメンタルの考え方だと、いいパフォーマンスが発揮しやすいのか？
- どんな風にしたら、いいパフォーマンスを発揮しやすいメンタルになれるのか？



- いいパフォーマンスを発揮しやすい選手には、メンタルについての考え方に特徴がある。
- メンタルをコントロールするためには、効果的なワークがある。

みなさんの「メンタル」に関する悩みを解決し、「メンタル」をより身近にしてくれる講演会です！

## 台本 尊之 (だいもと たかゆき) Profile

合同会社 All Days Sports  
(一社)フィールド・フロー認定スポーツメンタルコーチ / (株)アナザーヒストリーチームフロープロコーチ養成スクール認定コーチ

1977年生まれ 愛媛大学院修了。  
インターハイテニス選手の母親に育てられ、小学生から大学卒業までサッカー一筋。高校時代にテレビで見たサッカー日本代表のゴン中山選手の決して諦めない姿に感動し、「スポーツ選手の魅力」と「スポーツの価値」とは何かを考え始める。2011年にメンタルコーチングを学び、以降、日本代表選手などをサポート。メンタルコーチングをわかりやすく伝えることが得意。



平昌パラリンピック クロスカントリースキー  
金・銀メダリスト 新田 佳浩 選手のメンタルコーチ

## 著書紹介

メンタルを自分でコントロールする!

SPORTS SCIENCE

スポーツメンタルの科学



なぜ一流アスリートはメンタルコーチングを取り入れるのか?

## スポーツメンタルの科学

内容紹介 ¥1,620

メンタルに「強い」「弱い」という見方はありません。メンタルとは「強いか弱いか」ではなく、「どういう状態か」と考えるものであり、その状態は「自分との対話」によって変えることができます。

これまで、メンタルの勉強をしたもの、うまくパフォーマンスに繋がらなかった選手や指導者の方々に、ぜひ本書を通じて、新しいメンタルの考え方や指導法を伝えられたらと思います。

本書の内容は、読みながらワークを実践することが大切です。そうすることでメンタルについての理解が深まり、メンタルをコントロールする方法がわかるように制作しました。

読むだけでなく、ぜひ実践していただき、メンタルを変える最初の一步を踏み出しましょう。

# スポーツメンタルの科学

出版記念  
講演会

2018.5.18. (金)

開場/18:30 開演/19:00

会場/飛騨・世界生活文化センター  
ミニシアタールーム  
岐阜県高山市千島町900-1

参加費/① 4,500円 (セミナー+書籍)  
② 3,000円 (セミナーのみ)

\* 高校生以下はセミナー参加費無料

定員/100名

## ◆ こんな方が対象です ◆

- 教員 スポーツ指導者 関係の方
- 子育て中のパパ・ママ
- 経営者 プロジェクトマネージャー ビジネスリーダー
- もっと自由に自分を発揮したい方

\* スポーツシーンでもビジネスシーンでもメンタルについて興味、関心のある方ならみんなが参加対象です

## 【参加申込方法】

①メール bottomup.takayama.fc.u12@gmail.com もしくは FAX 0577-36-2880 にてお申し込みください。  
件名「スポーツメンタル科学」出版記念講演会参加申込とし、参加者名、ご住所、連絡先(電話番号、メールアドレス)参加費の区分 ① or ② を必ずご記入下さい。

②参加費をご入金下さい。(納入後の返金は致しかねます)  
振込口座 大垣共立銀行 高山支店(普) 159483  
津田 尚幸 (ツタ タカユキ)

上記①、②の手続きの確認が出来ましたら、受付完了のご連絡をメールまたはFAXにてお知らせいたします。

\*ご記入いただいた内容は、当事業の参加者把握、事務連絡や情報提供のために利用するののみとし、第三者に公開するものではありません。

## 【お問合せ先】

090-7034-3604 (有限会社 オートボディーツタ) 津田尚幸  
090-3482-4873 (チームフロー認定メンタルコーチ) 関口祐太  
090-8964-2686 (高山フットボールクラブ U-12) 田中大

主催 「全力失敗教室」サポートチーム  
協力 合同会社 All Days Sports  
後援 高山フットボールクラブ U-12