

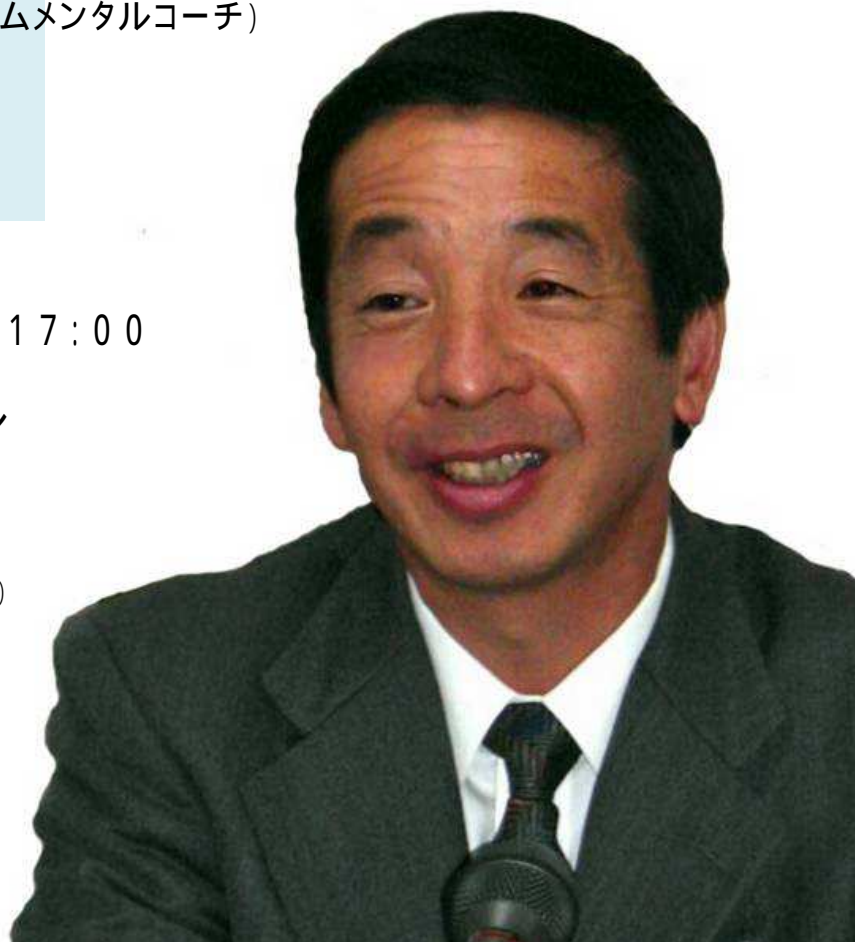
日本コーチ協会東北チャプター講演会

# 「本番に強くなる」

福島大学人文社会学群  
人間発達文化学類教授

(シドニー・アトランタオリンピック日本代表チームメンタルコーチ)

## 白石豊先生



日時

平成22年3月14日(日) 14:30~17:00

会場

フォレスト仙台 第一フォレストホール

参加費

3,000円

申込み

裏面参照(ご予約の上、事前振込をお願いいたします)

白石先生がコーチした選手・チーム

【プロ野球】日本ハムファイターズ(2001年~2004年)、下柳剛投手(阪神タイガース、2005年セリーグ最多勝) / 【バスケットボール】アトランタオリンピック日本代表チーム、萩原美樹子選手(日本リーグ4年連続得点王) / 【新体操】シドニーオリンピック日本代表チーム、他コーチング実績多数

### 主催者より

私たちコーチは皆さんの目標達成に日々関わっています。

その中で問題となる本番で上手くいかない。

この肝心な場面でどうすれば実力を発揮することができるか、

その問題を解く為にメンタルコーチの第一人者である

白石豊先生に御講演をお願いいたしました。

この講演会を通じ、参加された皆様が本番に強くなり、

自らが望むことを手に入れることができるようになりますと信じています。

### 講師プロフィール

1954年岐阜県生まれ。1979年筑波大学大学院体育研究科修了。現在、福島大学人間発達文化学類教授。2009年4月より福島大学付属中学校校長を併任。日本ヨーガ療法学会理事、福島県スポーツ振興審議会会長などを務めている。禅やヨーガの修行体験を活かした独自のメンタルトレーニングを国内のトップアスリートに指導し、成果を挙げている。アトランタオリンピックでは女子バスケット、シドニーオリンピックでは新体操の日本チームのメンタルコーチを務める。

主催

## 日本コーチ協会東北チャプター

お問い合わせ(申込み方法は別途裏面をご覧ください)

メール:jcatohoku@yahoo.co.jp 電話:090-5598-5808 FAX:024-921-9145

電話/FAX 担当:笹岡(8:00~21:00の間でお願いします)

### 【白石先生著書「本番に強くなる」本文より】

本番、つまり試合や試験など肝心な時に、日頃つちかった実力を100%発揮したいとは誰もが思うことである。そのために練習(勉強)もするし、体も鍛え健康にも留意する。しかしそれだけでは、なかなか思うように力を発揮することができない。

技や体と並んで、私たちには心というものがあり、それがどのように動いてくれるかで事の成否は大きく変わってしまうのである。多くの方がこうしたことには気づいているが、ではどうしたら心がうまく動いてくれるかという具体的な心の使い方や鍛え方については良く分かっていないというのが実状ではないだろうか。

### 【白石先生の主な著書】

「実践メンタル強化法」「スポーツ選手のための心身調律プログラム」「サッカーのコーディネーショントレーニング」「なぜか仕事があまくいく7つのメンタルスキル」「本番に強くなる」「東洋に学ぶメンタルトレーニング」 他多数

## 平成22年3月14日(日) 日本コーチ協会東北チャプター講演会 「本番に強くなる」へのお申込み方法

### お申込みの流れ

1. インターネット(フォームメール)またはFAXで参加申し込みください
2. 事務局より確認と参加費振込のご案内をお送りいたします
3. 事務局より入金の確認後、参加票を送付させていただきます
4. 当日は参加票をご持参ください

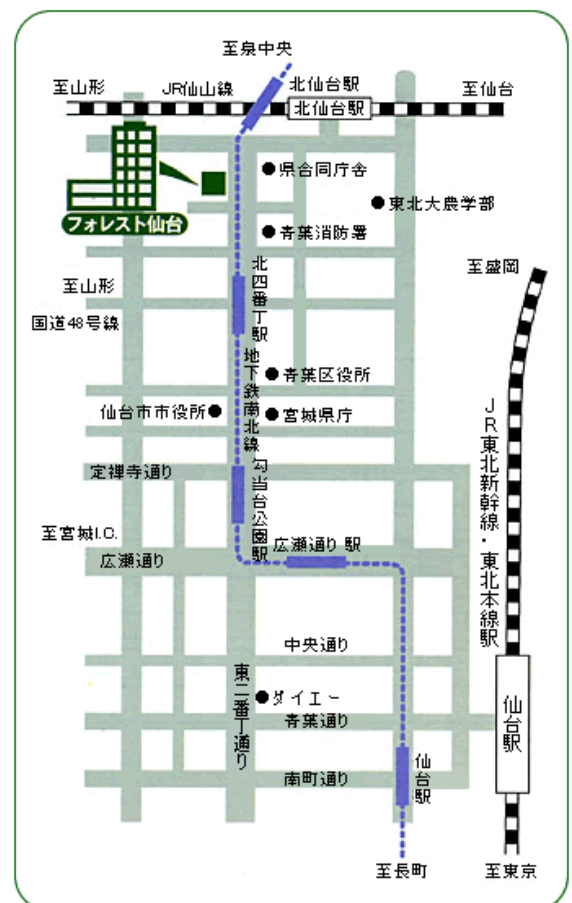
### お申込み方法(申込締切/平成22年3月5日まで)

1. インターネットの方  
<http://jcatohoku.seesaa.net/>  
よりお申込みください
2. FAXの方  
下記のフォームに必要事項をご記入いただき  
FAX:024-921-9145  
「東北チャプター宛」にご送信下さい

### お問い合わせ先

メール: [jcatohoku@yahoo.co.jp](mailto:jcatohoku@yahoo.co.jp)  
電話:090-5598-5808 (担当:笹岡)  
8:00 ~ 21:00 の間をお願いします

会場:フォレスト仙台 MAP



お名前:	(2名以上お申し込みの場合は代表者名)
住所:	
電話番号:	FAX 番号:
メールアドレス:	
申込人数: ( )名	以下に代表者の方以外の全員のお名前をお願いいたします