

メンタルトレーニングとは、科学的根拠に基づいて「人間の思考と行動を整える」トレーニングです。

ここでは、自らの「心理的柔軟性」を高める（＝強いメンタルを手に入れる）ための考え方や実践法はもちろん、試合前の心理的な準備やリーダーシップ、チームマネジメントなど、指導者として知っておきたい内容も収録しています。

「**実力はあるのに**

試合になるとうまく力が発揮できない

「**メンタルトレーニングに取り組みたいが**

何から初めてよいか分からない

「**選手の気持ちにムラがある**

そうした悩みを抱えた指導者の方は必見の内容です。本映像を通して、ぜひ「スポーツメンタルトレーニング」を日々の指導に取り入れてみてください。

誰でも使える！ 日常生活から始めるメンタルトレーニングの基本

スポーツメンタル トレーニング

～心を強くして成長するために～

解説：大儀見 浩介（株式会社メンタリスタ代表）



DISC 1 1124-1 (81分)

- はじめに
- スポーツメンタルトレーニングとは
- 第1章 目標設定
- 第2章 プラス思考／ポジティブ・シンキング
- 第3章 集中力

DISC 2 1124-2 (62分)

- 第4章 試合に対する心理的準備
- 第5章 リーダーシップ／チームビルディング
- おわりに



サンプルムービーはコチラ



商品番号 1124-S

DVD2枚組 6,600円(税込)

送料一律

800円(税込)

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応



ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3～6営業日内でお届けします。

お申し込み・お問い合わせはお気軽に！

JLC ジャパンライム 株式会社

TEL.03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷4-2-8

FAX.03(3818)6656



ジャパンライムDVD通販サイト

<https://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント！