

自分と部下の自信を育てるコツ

朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科教授

しら いし ゆたか
白石 豊 氏



日時 平成29年11月30日(木)

13:25~16:30(受付開始:12:50~)

場所 千葉県自治研修センター 3階講堂

千葉市中央区都町1-6-1 TEL043-231-8701

主催 千葉県自治研修センター

あらゆる場面でのプレッシャーを乗り越えるためには、あなたの「心の力(メンタルスキル)」が重要です。

メンタルは身体と同じようにトレーニングやケアが必要です。メンタルトレーニングの第一人者の講師から自分自身がプレッシャーに負けない方法を学び、あなたの言葉で周りの人たちに自信を与えられるようになるコツについてご講演をいただきます。

【講師プロフィール】

1954年岐阜県生まれ。朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科教授。福島大学名誉教授。1979年筑波大学大学院体育研究科修了。日本ヨーガ療法学会理事などをつとめる一方で、下記のようなトップスポーツ選手にメンタルトレーニングの指導を行い、成果を挙げている。

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)、
田中賢介選手、大野奨太捕手(日本ハムファイターズ)、
吉川光夫投手(読売ジャイアンツ)、森雄大投手(楽天イーグルス)、鶴岡慎也捕手(ソフトバンクホークス)

バスケットボール 萩原美樹子選手(日本リーグ4年連続得点王)、
アトランタオリンピック日本代表チーム(7位)

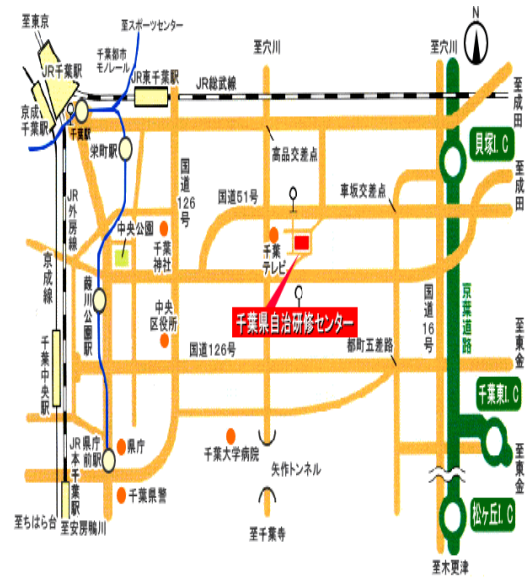
新体操 シドニーオリンピック日本代表チーム(5位)
スピードスケート 田畑真紀選手(バンクーバーオリンピック、銀メダル)

剣道 内村良一選手(全日本剣道選手権優勝3回、2015年世界選手権大将 優勝)

レッドブルエアレース 室屋義秀選手(2016年ワールドシリーズ第3戦優勝、2017年ワールドシリーズ第2戦、第3戦優勝)など。

2008年6月から、サッカー・ワールドカップ日本代表岡田武史監督のチームづくりをサポート。詳細は『日本人を強くする』(岡田武史、白石豊著:講談社)に詳しい。

著書には、
メンタルトレーニング関係で、「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」、「ゴルフのメンタルトレーニング」、「野球のメンタルトレーニング」、「バレーボールのメンタルトレーニング」、「ゴルフ頭脳革命」、「サッカーのコーディネーショントレーニング」(以上、大修館書店)、「なぜか仕事がうまくいく7つのメンタルスキル」、「壁を破るゴルフ」(ゴマブックス)、「心を鍛える言葉」(NHK生活人新書)、「本番に強くなる」(筑摩書房)。「勝利する心 ~東洋の叢智に学ぶメンタルトレーニング」(サンガ)。「日本人を強くする」(講談社)、「夢をかなえるコツ」、「フローゴルフへの道」(水王舎)などがある。



電車・バスをご利用の場合 (JR千葉駅から)

京成バス9番乗場

●御成台車庫行 ●千城台車庫行 ●都賀駅行

「県職員能力開発センター入口」下車 徒歩3分

京成バス8番乗場 ●御成台車庫行

「千葉テレビ入口」下車 徒歩5分

受講料: 無料

対象者: 千葉県内市町村・一部事務組合の職員で受講を希望する者
(千葉地区・印旛地区以外の方もご参加いただけます。)

申込方法: 所属団体の研修担当課にお申し込みください。

申込期限: 平成29年10月30日(月)

【問合せ先】 各市町村等の研修担当課又は千葉県自治研修センター(Tel:043-231-8701)