

人生を豊かにするコツ ～充実した毎日のための心の育て方～

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30年10月9日(火)
13:25~16:30 (受付開始: 12:50~)
場所 鴨川市役所 4階大会議室
千葉県鴨川市横渚1450 TEL04-7093-7829
主催 千葉県自治研修センター

メンタルトレーニングの第一人者で、数々の著名なアスリート達を勝利に導いた講師が、忙しい生活の中でも簡単にできる、自分の人生を一層充実させるためのトレーニング方法を伝授!

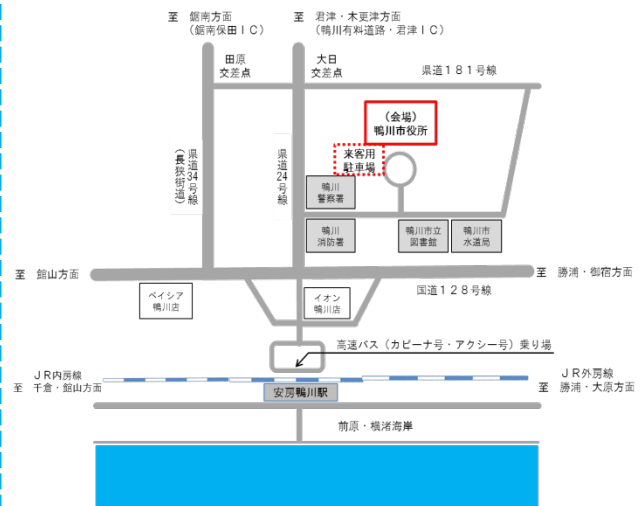
また、自分のメンタルと向き合い、コミュニケーションスキルの向上を図ることで、揺るぎない自信とプレッシャーに負けない強い志を身につけるコツと、個人的及び組織的観点から成功するための人材育成の秘訣を、貴重な実体験を交えてご講演いただくものです。

【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、「世界一のメンタル」(アチーブメント出版)、「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)、「なぜか仕事がかうまくいく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・高速バスをご利用の場合
安房鴨川駅から 徒歩約15分

車をご利用の場合
君津ICから鴨川有料道路経由で
45km
鋸南保田ICから長狭街道経由で
27km

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
(安房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30年9月20日(木)

【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)