

# ヨーガ療法と スポーツメンタルトレーニング

平成 30 年 5 月 20 日(日)10:00~16:00

(9:00~9:30 NPO 法人日本ヨーガ療法士会・大阪 定期総会)

講師：白石豊先生(朝日大学保健医療学部教授)

スポーツのメンタルトレーニングは、試合という本番で日頃から培った力を最高度に発揮できるように、心を強化する目的で行われるものです。一般には、スポーツ心理学の知見を利用して、トレーニングプログラムが処方されています。具体的には、「意欲」、「自信」、「感情コントロール」、「リラックス」、「集中力」、「イメージコントロール力」といった心の力(メンタルスキル)をトレーニングによって強化していくわけです。

これに対して私の場合は、この 30 年ほどの間、ヨーガの体操、呼吸法、瞑想などの各種行法をこれらのメンタルスキルの強化に応用して、国内のトップアスリートを指導してきました。そしてそのサポート活動は、現在も続いています。

今回は、「ヨーガ療法とスポーツメンタルトレーニング」と題して、これまでの数多くの指導事例をご紹介しながら、具体的な心の強化法をお話させていただきます。



定員  
100名

## 白石豊先生 略歴

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、国内の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。アトランタオリンピック女子バスケットボール日本代表チーム、シドニーオリンピック新体操日本代表チームのメンタルコーチ。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。最近では、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、第 7 戦優勝)などのメンタルサポートを行っている。

主な著書には、「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」、(以上、大修館書店)、「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 ~ 東洋の叡智に学ぶメンタルトレーニング」(サンガ)、「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。

参加費:3,500 円・早割 3,000 円

早割：平成 30 年 5 月 6 日締切

会場：日本ヨーガ・ニケタン関西支部(兵庫県西宮市小松西町 1-3-16)

## タイムスケジュール

9:00～9:30 NPO 法人日本ヨーガ療法士協会・  
大阪 定期総会

9:30 受付

10:00～12:00 午前の部

12:00～13:00 休憩

13:00～15:00 午後の部

15:00～15:10 休憩

15:10～16:00 質疑応答 (座長 鎌田)



日本ヨーガ・ニケタン関西支部  
阪神電鉄 武庫川駅から徒歩約10分

9:00～9:30 NPO法人日本ヨーガ療法士協会・大阪の定期総会が開催されますので、ご希望の方はご参加下さい。9:30よりワークショップの受付を開始いたします。

## 平成30年度 NPO法人日本ヨーガ療法士協会・大阪 定期総会/WS 申込書

参加費振込日 月 日

フリガナ \_\_\_\_\_ 定期総会(○を付ける) 参加 ・ 不参加

お名前 \_\_\_\_\_ (男・女) 所属 \_\_\_\_\_

住 所 (〒 \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

電 話 \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_

E-mail (PC) \_\_\_\_\_ E-mail (携帯) \_\_\_\_\_

### — 申 込 方 法 —

参加費を下記の口座までお振込みいただいた後、申込書をFAX、メールにてお申込みください。

ホームページからも申込が可能です。入金確認後、受付完了となります。

ご入金頂いた参加費は返金できませんので、ご了承ください。

**[申込先・お問合せ先]** NPO法人日本ヨーガ療法士協会・大阪 事務局

TEL: 090-9094-7389(澤) FAX: 020-4622-7536 メール: yogatherapist.osaka@gmail.com

ホームページ <http://yogatherapy-osaka.net>

**事前に参加証等の送付は致しませんので、当日会場受付までお越しください。**

**[振込先]** ゆうちょ銀行総合口座 記号番号 14600-3559461

店名: 四六八(読み: ヨンロクハチ) 店番: 468 預金種目: 普通預金 口座番号: 0355946

振込先名義: NPO法人日本ヨーガ療法士協会・大阪