

試合で実力を発揮するための スポーツメンタル講座

全10回シリーズ・オンラインセミナー

本講座は、「試合で実力を発揮するためのスポーツメンタル講座」全10回シリーズです。

緊張、不安、ミスの引きずり、自信の低下、集中力の乱れなど、スポーツにおけるメンタルの課題をテーマごとにわかりやすく学びます。各回はそれぞれ独立した内容となっているため、途中の回からでもご参加いただけます。

今回のみのご参加でも十分に学んでいただける構成です。興味のあるテーマだけのご参加も大歓迎です。スポーツにおける実力発揮を目指すすべての方へ、実践的なメンタルの知識と技術をお届けします。

講座のご案内

- **開催形式**：60分のオンラインセミナー
- **参加料金**：各回 1,000円
- **受講方法**：全10回シリーズ（各回は独立した内容のため、途中参加や単発参加もOKです）

講師紹介



片桐 裕基

B-Office,LTD メンタルブリッジ事業部長
スポーツメンタルカウンセラー

【経歴】

テニススクールVIP・TOPグループで18年間テニスコーチを経験。

現在は、ビジネスパーソンやプロスポーツ選手に対するメンタルカウンセリングを数多く実施し、それぞれのフィールドで実力を最大限に発揮できるようサポートを行っている。

STEP 1：自分の思考パターンに気づく（第1回～第3回）

まずは、自分の中で何が起きているのかを正しく理解し、メンタルの土台を整えます。

第1回 | 実力を発揮するための「考え方」の基本

- 思考・感情・行動のつながりを理解する
- メンタルの土台を学ぶ

第2回 | 緊張とうまく付き合う方法

- 緊張の仕組みを理解する
- 緊張を「悪いもの」と捉えすぎない考え方を学ぶ

第3回 | ミスを引きずらない思考法

- ミス後の思考のクセに気づく
- 切り替えのポイントを学ぶ

◇ STEP 1 (第1～3回) で得られること ◇

- 自分の思考のクセに気づける
- 緊張やミスへの捉え方が変わる
- メンタルの課題を客観的に見られるようになる

STEP 2：思考と感情を整える（第4回～第7回）

次に、より良い状態を作るための具体的なアプローチとメンタルコントロールの方法を学びます。

第4回 | 自信を育てるセルフトーク

- ポジティブな状態を作るための言葉がけの技術

第5回 | 試合で集中力を高める方法

- 気が散る要因を排除し、今に集中するテクニック

第6回 | プレッシャーを力に変える方法

- 重圧を成長のエネルギーに変換する思考法

第7回 | モチベーションの整え方

- やる気の波を理解し、常に良い状態を保つ方法

◇ STEP 2 (第4～7回) で得られること ◇

- 自信を育てる言葉がけを身につける
- 集中しやすい状態を作れる
- プレッシャーへの向き合い方がわかる
- モチベーションの波を整えられる

STEP 3：自分に合った実践法を作る（第8回～第10回）

最後に、これまで学んだ内容を統合し、自分専用のメンタル戦略を構築します。

第8回 | 感情コントロールの技術

- 怒りや焦りなど、試合中の感情の波をコントロールする

第9回 | 目標設定と振り返り

- 成長を加速させるための正しい目標設定と振り返り方

第10回 | 自分に合ったメンタルルーティンづくり

- 試合前、試合中に実力を発揮するための独自のルーティンを確立する

◇ STEP 3 (第8～10回) で得られること ◇

- 感情の波に振り回されにくくなる
- 成長につながる振り返りができる
- 自分に合った試合前・試合中のルーティンを作れる

講座カリキュラム一覧表

回数	テーマ
第1回	実力を発揮するための「考え方」の基本
第2回	緊張とうまく付き合う方法
第3回	ミスを引きずらない思考法
第4回	自信を育てるセルフトーク
第5回	試合で集中力を高める方法
第6回	プレッシャーを力に変える方法
第7回	モチベーションの整え方
第8回	感情コントロールの技術
第9回	目標設定と振り返り
第10回	自分に合ったメンタルルーティンづくり

全10回を通して得られること

- 自分の思考のクセに気づける
- 緊張や不安との付き合い方がわかる
- ミスからの切り替えが早くなる
- 自信を育てる方法がわかる
- 集中力を高める方法を学べる
- プレッシャーを力に変えられる
- モチベーションを安定させられる
- 自分専用のメンタルルーティンを作れる

お申し込み・参加費用のご案内

参加費用：各回 1,000円

本講座のお申し込みは、Peatix（ピーティックス）にて受け付けています。

ご希望の回を選択していただき、お手続きをお願いいたします。