

# メンタルトレーニング基礎コース カリキュラム日程一覧

- 火曜・昼コース 毎週火曜日  
10:30~12:10
- 木曜・夜コース 毎週木曜日  
19:00~20:40
- 週末コース 毎月第1日曜日
  - ① 13:00~14:40
  - ② 15:00~16:40
  - ③ 17:00~18:40
  - ④ 19:00~20:40



アイ・ディア ヒューマンサポートアカデミー

東京本校 TEL:03-5766-4747 MAIL:info@idear.co.jp

大阪サロン TEL:06-6949-8406 MAIL:osaka@idear.co.jp

名古屋校 TEL:052-770-4462 MAIL:nagoya@idear.co.jp

沖縄校 TEL:098-967-7833 MAIL:info@idear.co.jp

2024/6/28 更新



メンタルトレーニング基礎コース

【週末コース】

毎月第1日曜日



①13:00~14:40 ②15:00~16:40 ③17:00~18:40 ④19:00~20:40

カリキュラム		
脳科学1	緊張とプレッシャー	2024/5/5 ①
応用1	e-sports・オンライントレーニング	2024/5/5 ②
実技3	感情のコントロール	2024/5/5 ③
実技2	ポジショニング・脱力誘導	2024/5/5 ④
心理学1	メンタルトレーニングの基本	2024/6/2 ①
栄養1	脳と腸について	2024/6/2 ②
応用2	子ども・受験等のメンタルトレーニング	2024/6/2 ③
実技4	イメージトレーニング	2024/6/2 ④
心理学3	感情のマネジメント	2024/7/7 ①
心理学4	ミッションマネジメント	2024/7/7 ②
栄養2	健康について	2024/7/7 ③
心理学2	行動のマネジメント	2024/7/7 ④
心理学6	やりぬく力~GRIT~	2024/8/4 ①
栄養3	自然の一部としての自分	2024/8/4 ②
心理学7	レジリエンス~生き延びる力~	2024/8/4 ③
心理学5	認知行動療法/思い込みの殻を破る	2024/8/4 ④
心理学10	カウンセリングとは?	2024/9/8 ①
栄養4	実践	2024/9/8 ②
心理学8	アンガーマネジメント	2024/9/8 ③
心理学9	アドラー心理学	2024/9/8 ④
脳科学2	脳科学とイメージトレーニング	2024/10/6 ①
脳科学3	一流の頭脳の作り方・ストレスマネジメント	2024/10/6 ②
実技1	習慣化のプログラム/パフォーマンスを上げる習慣とは	2024/10/6 ③
脳科学1	緊張とプレッシャー	2024/10/6 ④
脳科学5	ケガや病気のイメージトレーニング	2024/11/3 ①
脳科学6	勝つための脳の育て方	2024/11/3 ②
脳科学4	デジタル依存からの脱却・戦略的回復	2024/11/3 ③
目標1	原体験/モチベーション	2024/11/3 ④
目標2	コラージュ体験	2024/12/8 ①
目標3	目標設定	2024/12/8 ②
脳科学7	コーチングとNLP	2024/12/8 ③
心理学1	メンタルトレーニングの基本	2024/12/8 ④

※担当選手の試合などの現場が入ると講師のスケジュール調整の為変更になることがあります



メンタルトレーニング基礎コース

【木曜・夜コース】

毎週木曜日

19:00~20:40



カリキュラム		
心理学9	アドラー心理学	2024/5/9
心理学10	カウンセリングとは？	2024/5/16
栄養2	健康について	2024/5/23
脳科学1	緊張とプレッシャー	2024/5/30
脳科学2	脳科学とイメージトレーニング	2024/6/6
脳科学3	一流の頭脳の作り方・ストレスマネジメント	2024/6/13
栄養3	自然の一部としての自分	2024/6/20
脳科学4	デジタル依存からの脱却・戦略的回復	2024/6/27
脳科学5	ケガや病気のイメージトレーニング	2024/7/4
脳科学6	勝つための脳の育て方	2024/7/11
栄養4	実践	2024/7/18
実技1	習慣化のプログラム/パフォーマンスを上げる習慣とは	2024/7/25
脳科学7	コーチングとNLP	2024/8/1
実技2	ポジショニング・脱力誘導	2024/8/8
目標1	原体験/モチベーション	2024/8/15
目標2	コラージュ体験	2024/8/22
目標3	目標設定	2024/9/5
実技3	感情のコントロール	2024/9/12
脳科学1	緊張とプレッシャー	2024/9/19
応用1	e-sports・オンライントレーニング	2024/9/26
応用2	子ども・受験等のメンタルトレーニング	2024/10/3
実技4	イメージトレーニング	2024/10/10
心理学1	メンタルトレーニングの基本	2024/10/17
心理学2	行動のマネジメント	2024/10/24
心理学3	感情のマネジメント	2024/11/7
実技1	習慣化のプログラム/パフォーマンスを上げる習慣とは	2024/11/14
心理学4	ミッションマネジメント	2024/11/21
心理学5	認知行動療法/思い込みの殻を破る	2024/11/28
心理学6	やりぬく力~GRIT~	2024/12/5
心理学7	レジリエンス~生き延びる力~	2024/12/12
栄養1	脳と腸について	2024/12/19
心理学8	アンガーマネジメント	2024/12/26

※担当選手の試合などの現場が入ると講師のスケジュール調整の為変更になることがあります



メンタルトレーニング基礎コース

【火曜・朝コース】

毎週火曜日

10:30~12:10



カリキュラム		
応用1	e-sports・オンライントレーニング	2024/5/7
応用2	子ども・受験等のメンタルトレーニング	2024/5/14
実技1	習慣化のプログラム/パフォーマンスを上げる習慣とは	2024/5/21
心理学1	メンタルトレーニングの基本	2024/5/28
心理学2	行動のマネジメント	2024/6/4
心理学3	感情のマネジメント	2024/6/11
心理学4	ミッションマネジメント	2024/6/18
心理学5	認知行動療法/思い込みの殻を破る	2024/6/25
心理学6	やりぬく力~GRIT~	2024/7/2
実技2	ポジショニング・脱力誘導	2024/7/9
心理学7	レジリエンス~生き延びる力~	2024/7/16
心理学8	アンガーマネジメント	2024/7/23
心理学9	アドラー心理学	2024/8/6
栄養1	脳と腸について	2024/8/13
心理学10	カウンセリングとは?	2024/8/20
脳科学1	緊張とプレッシャー	2024/8/27
脳科学2	脳科学とイメージトレーニング	2024/9/3
脳科学3	一流の頭脳の作り方・ストレスマネジメント	2024/9/10
栄養2	健康について	2024/9/17
脳科学4	デジタル依存からの脱却・戦略的回復	2024/9/24
脳科学5	ケガや病気のイメージトレーニング	2024/10/1
実技1	習慣化のプログラム/パフォーマンスを上げる習慣とは	2024/10/8
心理学1	メンタルトレーニングの基本	2024/10/15
実技3	感情のコントロール	2024/10/22
栄養3	自然の一部としての自分	2024/11/5
脳科学6	勝つための脳の育て方	2024/11/12
脳科学7	コーチングとNLP	2024/11/19
実技4	イメージトレーニング	2024/11/26
目標1	原体験/モチベーション	2024/12/3
栄養4	実践	2024/12/10
目標2	コラージュ体験	2024/12/17
目標3	目標設定	2024/12/24

\*担当選手の試合などの現場が入ると講師のスケジュール調整の為変更になることがあります