

# 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(1コマ:100分)



アイ・ディア ヒューマンサポートアカデミー

MAIL: info@idear.co.jp

TEL: 東京本校 03-5766-4747

大阪サロン 06-6949-8406

名古屋校 052-770-4462

沖縄校 098-967-7833



2026/2/10 更新



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		
心理学6	やりぬく力~GRIT~	2025/11/4
実技2	ポジショニング・脱力誘導	2025/11/11
心理学7	レジリエンス~生き延びる力~	2025/11/18
心理学8	アンガーマネジメント	2025/11/25
栄養1	脳と腸について	2025/12/2
心理学9	アドラー心理学	2025/12/9
心理学10	カウンセリングとは?	2025/12/16
脳科学1	緊張とプレッシャー	2025/12/23
脳科学2	脳科学とイメージトレーニング	2026/1/6
脳科学3	一流の頭脳の作り方・ストレスマネジメント	2026/1/13
栄養2	健康について	2026/1/20
心理学1	メンタルトレーニングの基本	2026/1/27
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	2026/2/3
脳科学4	デジタル依存からの脱却・戦略的回復	2026/2/10
脳科学5	ケガや病気のイメージトレーニング	2026/2/17
実技3	感情のコントロール	2026/2/24
栄養3	自然の一部としての自分	2026/3/3
脳科学6	勝つための脳の育て方	2026/3/10
脳科学7	コーチングとNLP	2026/3/17
実技4	イメージトレーニング	2026/3/24
目標1	原体験/モチベーション	2026/4/7
目標2	コラージュ体験	2026/4/14
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	2026/4/21
目標3	目標設定	2026/4/28
応用1	e-sports・オンライントレーニング	2026/5/5
栄養4	実践	2026/5/12
応用2	子ども・受験等のメンタルトレーニング	2026/5/19
心理学1	メンタルトレーニングの基本	2026/5/26
心理学2	行動のマネジメント	2026/6/2
心理学3	感情のマネジメント	2026/6/9
心理学4	ミッションマネジメント	2026/6/16
心理学5	認知行動療法/思い込みの殻を破る	2026/6/23

※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		
脳科学 5	ケガや病気のイメージトレーニング	2025/11/6
脳科学 6	勝つための脳の育て方	2025/11/13
栄養 4	実践	2025/11/20
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	2025/11/27
脳科学 7	コーチングと NLP	2025/12/4
実技 2	ポジショニング・脱力誘導	2025/12/11
目標 1	原体験/モチベーション	2025/12/18
目標 2	コラージュ体験	2025/12/25
目標 3	目標設定	2026/1/8
実技 3	感情のコントロール	2026/1/15
脳科学 1	緊張とプレッシャー	2026/1/22
応用 1	e-sports・オンライントレーニング	2026/1/29
応用 2	子ども・受験等のメンタルトレーニング	2026/2/5
実技 4	イメージトレーニング	2026/2/12
心理学 1	メンタルトレーニングの基本	2026/2/19
心理学 2	行動のマネジメント	2026/2/26
心理学 3	感情のマネジメント	2026/3/5
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	2026/3/12
心理学 4	ミッションマネジメント	2026/3/19
心理学 5	認知行動療法/思い込みの殻を破る	2026/3/26
心理学 6	やりぬく力~GRIT~	2026/4/2
心理学 7	レジリエンス~生き延びる力~	2026/4/9
栄養 1	脳と腸について	2026/4/16
心理学 8	アンガーマネジメント	2026/4/23
心理学 9	アドラー心理学	2026/5/7
心理学 10	カウンセリングとは?	2026/5/14
栄養 2	健康について	2026/5/21
脳科学 1	緊張とプレッシャー	2026/5/28
脳科学 2	脳科学とイメージトレーニング	2026/6/4
脳科学 3	一流の頭脳の作り方・ストレスマネジメント	2026/6/11
栄養 3	自然の一部としての自分	2026/6/18
脳科学 4	デジタル依存からの脱却・戦略的回復	2026/6/25

※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

【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		
心理学5	認知行動療法/思い込みの殻を破る	2025/11/2 ①
応用2	子ども・受験等のメンタルトレーニング	2025/11/2 ②
心理学3	感情のマネジメント	2025/11/2 ③
心理学4	ミッションマネジメント	2025/11/2 ④
心理学6	やりぬく力~GRIT~	2025/12/7 ①
心理学7	レジリエンス~生き延びる力~	2025/12/7 ②
栄養2	健康について	2025/12/7 ③
脳科学1	緊張とプレッシャー	2025/12/7 ④
脳科学2	脳科学とイメージトレーニング	2026/1/11 ①
心理学9	アドラー心理学	2026/1/11 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	2026/1/11 ③
心理学8	アンガーマネジメント	2026/1/11 ④
脳科学3	一流の頭脳の作り方・ストレスマネジメント	2026/2/8 ①
脳科学4	デジタル依存からの脱却・戦略的回復	2026/2/8 ②
心理学10	カウンセリングとは?	2026/2/8 ③
目標1	原体験/モチベーション	2026/2/8 ④
脳科学6	勝つための脳の育て方	2026/3/8 ①
心理学1	メンタルトレーニングの基本	2026/3/8 ②
栄養3	自然の一部としての自分	2026/3/8 ③
脳科学5	ケガや病気のイメージトレーニング	2026/3/8 ④
脳科学7	コーチングとNLP	2026/4/5 ①
栄養4	実践	2026/4/5 ②
応用1	e-sports・オンライントレーニング	2026/4/5 ③
脳科学1	緊張とプレッシャー	2026/4/5 ④
目標2	コラージュ体験	2026/5/3 ①
目標3	目標設定	2026/5/3 ②
実技2	ポジショニング・脱力誘導	2026/5/3 ③
実技3	感情のコントロール	2026/5/3 ④
実技4	イメージトレーニング	2026/6/7 ①
心理学2	行動のマネジメント	2026/6/7 ②
栄養1	脳と腸について	2026/6/7 ③
心理学1	メンタルトレーニングの基本	2026/6/7 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