

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

(1コマ:100分)



アイ・ディア ヒューマンサポートアカデミー

E-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

2026/8/5 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		
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
心理学6	やりぬく力～GRIT～	2026/7/7
実技2	ポジショニング・脱力誘導	2026/7/14
心理学7	レジリエンス～生き延びる力～	2026/7/21
心理学8	アンガーマネジメント	2026/7/28
栄養1	脳と腸について	2026/8/4
心理学9	アドラー心理学	2026/8/11
心理学10	カウンセリングとは？	2026/8/18
脳科学1	緊張とプレッシャー	2026/8/25
脳科学2	脳科学とイメージトレーニング	2026/9/1
栄養2	健康について	2026/9/8
脳科学3	一流の頭脳の作り方・ストレスマネジメント	2026/9/15
心理学1	メンタルトレーニングの基本	2026/9/22
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	2026/10/6
脳科学4	デジタル依存からの脱却・戦略的回復	2026/10/13
脳科学5	ケガや病気のイメージトレーニング	2026/10/20
実技3	感情のコントロール	2026/10/27
栄養3	自然の一部としての自分	2026/11/3
脳科学6	勝つための脳の育て方	2026/11/10
脳科学7	コーチングとNLP	2026/11/17
実技4	イメージトレーニング	2026/11/24
目標1	原体験/モチベーション	2026/12/1
目標2	コラージュ体験	2026/12/8
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	2026/12/15
目標3	目標設定	2026/12/22

※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	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
脳科学 5	ケガや病気のイメージトレーニング	2026/7/2
脳科学 6	勝つための脳の育て方	2026/7/9
栄養 4	実践	2026/7/16
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	2026/7/23
脳科学 7	コーチングと NLP	2026/8/6
実技 2	ポジショニング・脱力誘導	2026/8/13
目標 1	原体験/モチベーション	2026/8/20
目標 2	コラージュ体験	2026/8/27
目標 3	目標設定	2026/9/3
実技 3	感情のコントロール	2026/9/10
脳科学 1	緊張とプレッシャー	2026/9/17
応用 1	e-sports・オンライントレーニング	2026/9/24
応用 2	子ども・受験等のメンタルトレーニング	2026/10/1
実技 4	イメージトレーニング	2026/10/8
心理学 1	メンタルトレーニングの基本	2026/10/15
心理学 2	行動のマネジメント	2026/10/22
心理学 3	感情のマネジメント	2026/11/5
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	2026/11/12
心理学 4	ミッションマネジメント	2026/11/19
心理学 5	認知行動療法/思い込みの殻を破る	2026/11/26
心理学 6	やりぬく力~GRIT~	2026/12/3
心理学 7	レジリエンス~生き延びる力~	2026/12/10
栄養 1	脳と腸について	2026/12/17
心理学 8	アンガーマネジメント	2026/12/24

※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