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 0120-591-556
沖縄校　098-967-7833

2026/11/3 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８	アンガーマネジメント	2026/7/28
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
応用１	e-sports・オンライントレーニング	2027/1/5
応用２	子ども・受験等のメンタルトレーニング	2027/1/12
栄養４	実践	2027/1/19
心理学１	メンタルトレーニングの基本	2027/1/26
心理学２	行動のマネジメント	2027/2/2
心理学３	感情のマネジメント	2027/2/9
心理学４	ミッションマネジメント	2027/2/16
心理学５	認知行動療法/思い込みの殻を破る	2027/2/23
実技２	ポジショニング・脱力誘導	2027/3/2
心理学６	やりぬく力～GRIT～	2027/3/9
栄養１	脳と腸について	2027/3/16
心理学７	レジリエンス～生き延びる力～	2027/3/23

※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		
栄養４	実践	2026/7/16
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
心理学９	アドラー心理学	2027/1/7
心理学１０	カウンセリングとは？	2027/1/14
脳科学１	緊張とプレッシャー	2027/1/21
栄養２	健康について	2027/1/28
脳科学２	脳科学とイメージトレーニング	2027/2/4
脳科学３	一流の頭脳の作り方・ストレスマネジメント	2027/2/11
脳科学４	デジタル依存からの脱却・戦略的回復	2027/2/18
脳科学５	ケガや病気のイメージトレーニング	2027/2/25
栄養３	自然の一部としての自分	2027/3/4
脳科学６	勝つための脳の育て方	2027/3/11
脳科学７	コーチングと NLP	2027/3/18
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	2027/3/25

※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