



# 大場ゆかり **本番力** セミナー

## レッスンに導入しよう! **マンタル トレーニング**

一生懸命練習したのに・・・。

レッスンではちゃんと弾けていたのに・・・。

発表会やコンクールなどで、緊張やプレッシャーのために練習の成果が発揮できず、悔しい思い、悲しい思いをしている生徒さんを見るのは、辛いものです。

演奏技術同様、最高のパフォーマンスをもたらすための理想的な心理状態を実現するための技術も、練習によって上達・向上します。

その具体的な方法をご紹介します。

### 【講座内容】

- 日ごろのレッスンに導入したい5つのスキル
- 本番前のトレーニング 他



**大場ゆかり**  
(おおば・ゆかり)

九州大学大学院人間環境学研究科博士後期課程修了。博士(人間環境学)。健康増進やストレスマネジメント、スポーツ選手・音楽家等を対象とした心理的スキルトレーニングやキャリア教育の実践・研究を行っている。大阪人間科学大学準教授。

### 🎵 日時

2013年1月25日(金)  
10:30 ~ 12:30

### 🎵 会場

第一楽器四日市店3F  
ミュージックサロンパレア

### 🎵 受講料

前売: 2,500円(税込)  
当日: 3,000円(税込)

### 🎵 教材

『ムジカノーヴァ』2013年2月号(1月19日発売号)  
連載 演奏家のための心理的トレーニング  
(参考テキスト)  
「ムジカノーヴァ」2013年1月号(12月19日発売号)  
(音楽之友社)

\* 当日、会場で販売いたします。

### 🎵 お問い合わせ・お申込先

**第一楽器四日市店**

〒510-0075 四日市市安島2丁目3-32  
TEL.059-353-7361 FAX.059-353-4170

----- キリトリ線 -----

申込日 月 日

ムジカノーヴァ MUSICA NOVA  
ピアノの先生応援セミナー  
**大場ゆかり**  
**本番力 セミナー**  
2013年1月25日(金)  
**申込書**

お名前			
ご住所	〒		
TEL		FAX	
E-Mail			

ご記入いただいたお客様の個人情報は、この講座の控えとしてのみ利用させていただきます。