



大場ゆかり 本番力 セミナー

レッスンに導入しよう! **メ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
- やる気を引き出す指導のコツ 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。また、武蔵野音楽大学では、「舞台心理研究」等の講義を担当している。

日時

2013年 **11月22日(金) 9:30 ~ 11:30**

会場

姫路市勤労市民会館4階 大会議室
兵庫県姫路市中地354番地

交通案内
神姫バス・・・JR姫路駅北バスターミナル4番乗り場より思案橋・新日鉄上院方面行に乘車・・・総合スポーツ会館前下車

お車ご利用の場合・・・姫路バイパス中地ランプ出口を北へ300m(約2分)

受講料

会員: 2,000円(税込)
一般: 2,500円(税込)



教材

『ムジカノーヴァ』(音楽之友社)
連載: レッスンに笑顔を運ぶメンタルトレーニング

今回の講座では2013年12月号(11月20日発売号)を使用する予定です。

* 当日、会場でも販売いたしております。

お問合せ・お申込先

**日本音楽指導者協会姫路支部
やぎ楽器音楽教室**

〒671-1116 兵庫県姫路市広畑区正門通2丁目1-11
TEL.079-239-1353 FAX.079-236-8371
姫路店 TEL.079-223-1210
東加古川店 TEL.079-425-3093

キリトリ線

申込日 月 日

ムジカノーヴァ
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11月22日(金)

申込書

お名前			
ご住所	〒		
TEL		FAX	
E-Mail			
種別	会員 ・ 一般		

※○印をおつけください。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。