



大場ゆかり 本番力 セミナー

本番でいつもの
力を出すための

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・・・。

コンクールや発表会で、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】

- なぜ緊張するの？：緊張の正体とは
- 緊張への対処法：リラクゼーションとアクティベーション
- ベストパフォーマンスの原動力：イメージの力
- 自信とやる気を高めるために：セルフエフィカシー ほか



大場ゆかり
(おおば・ゆかり)

武蔵野音楽大学講師。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。

♪ 日 時

2015年 6月24日(水)
10:30~12:30

♪ 教 材

『ムジカノーヴァ 2015年7月号』
連載「先生力 スキルアップ講座」(音楽之友社)
* 当日会場にご用意しております。

♪ 会 場

新響楽器 西宮北口オーパス店
3階オーパスホール

♪ お問合せ・お申込先

新響楽器 西宮北口オーパス店
OTC 企画

♪ 受講料

OTC 会員・新響講師・PTNA 会員 : 2,600 円
一 般 : 3,600 円
学 生 : 2,100 円
コンクール参加の保護者 : 2,100 円

〒663-8204 西宮市高松町 10-2

TEL: 0798-65-0631
FAX: 0798-65-5977

----- キリトリ線 -----

ムジカノーヴァ
ピアノの先生応援セミナー

2015年6月24日(水)

大場ゆかり
本番力 セミナー

申込書

新響楽器 西宮北口オーパス店 行 FAX:0798-65-5977 申込日 月 日

お名前			
ご住所	〒		
TEL		FAX	
種 別	OTC 会員 () ・ 新響講師 ・ PTNA 会員 一 般 ・ 学 生 ・ コンクール参加の保護者 ()		

※〇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
使用させていただきます。