

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 ほか



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、「メンタルトレーニング入門」「キャリアデザイン(導入編)」等の講義を担当している。

●日時

2023年10月3日(火) 10:30~12:30

●会場

ららぽーとホール (ららぽーと立川立飛内 3F)

●受講料(税込) ※前売り券は500円引き

MTC: 3,500円 (前売り券: 3,000円)

大人の音楽教養倶楽部/PTNA: 4,000円
(前売り券: 3,500円)

一般: 4,500円 (前売り券: 4,000円)

店舗情報は
こちら↓



●教材

「もっと音楽が好きになる ころころのトレーニング」
(音楽之友社) ※当日会場でも販売いたします。

●お問い合わせ・お申込先

宮地楽器
ららぽーと立川立飛店

〒190-0015 立川市泉町 935-1
3階 30500

TEL.042-540-6636

FAX.042-540-6635



キリトリ線

宮地楽器 ららぽーと立川立飛店(FAX.042-540-6635)行

申込日 月 日

大場ゆかり
本番力 セミナー

2023年10月3日(火)

申込書

フリガナ お名前			
ご住所	〒		
TEL		FAX	
E-Mail			
種別	MTC ・ 大人の音楽教養倶楽部 / PTNA ・ 一般		

※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利用させていただきます。