



音楽之友社



# こころをコントロールすれば、 あなたはもっとうまくなる

これまで「こころ」「精神力」「メンタル」などと曖昧にくくられブラックボックス化されてきた演奏時の心理を、5つの「こころの技術」として解きほぐします。  
全ての楽器演奏家・声楽家に対応。10代の中高生から大人まで手軽に読める、演奏心理の実践的入門書！



もっと音楽が好きになる

# こころのトレーニング

大場ゆかり♥著

定価（本体 1,400 円 + 税） A5 判・80 頁 ISBN978-4-276-31603-4 2017 年 11 月刊行