

注文用
FAX用紙

● 新刊のご案内 2021年2月26日(金)発売

実力を発揮するためのスポーツメンタル実践法

大会や試合で実力が発揮できない…そんな方必読の1冊！



本書は、どんな心の働きや状態が実力の発揮の妨げになっているかに気づいて、競技生活の中で自分の力を発揮するための取り組みを習慣化するために読んで頂きたいと思い書いた本です。

主な内容は、アスリートからの相談を受けている中で、多くのアスリートが抱える課題、その解決のために伝えていることや提案しているトレーニングに関することが中心になっています。

コーチングやメンタルトレーニングを通じて、アスリートが課題を克服したり、実力を発揮することにつながったことが書かれているので、本を読んだ方が抱えておられる課題の解決のヒントにもなればと思っています。

スポーツにおいて実力を発揮できるメンタルを身につけたいと考えておられる方は是非ご一読ください。

衣川竜也(きぬがわたつなり)

兵庫県氷上郡出身(現 丹波市)

カウンセリング、コーチング、企業の人材育成を手掛ける株式会社AXIAの代表取締役。

メンタルトレーナーとしては、実力の発揮、不調やイップスの克服などに関するアスリートからの相談を受けていて、様々な競技の世界大会の出場者、プロアスリートのサポートも行っている。

スポーツチームのサポートは、これまでに実業団の野球チーム、ソフトボールチームを担当した。

また2016年から母校の東洋大姫路高校剣道部のサポートを継続している。

注文書	番線印	著者：衣川竜也 実力を発揮するための スポーツメンタル実践法 172頁/四六判/ソフトカバー 定価1,700円+税 ISBN 978-4-86693-371-9 C0075	冊
		発行：株式会社三恵社 TEL:052-915-5211 FAX:052-915-5019	

ご注文は JRCへ FAX:03-3294-2177

株式会社 JRC 経由で、すべての取り次ぎへの出荷が可能です。返品は長期にお受け致します。