

# 田中ウルヴェ京さんと実践 【トップアスリートの メンタルトレーニング】



講師

五輪メダリスト  
スポーツ心理学者  
慶應義塾大学 SDM 特任准教授

田中ウルヴェ京  
Miyako Tanaka-Oulevey

【丸の内キャンパスのみ】

丸の内キャンパスのみで開催します。今後の状況によって【オンラインのみ】あるいは開催を延期する場合があります。詳細は開講1か月前に決定します。

## 「ブレない心の整え方」を身につける

ビジネスでもスポーツでも目指す方向は共通しています。それは、「自分のライフサイクルに合わせた、自分ならではの能力発揮と自己管理」のための「しなやかなメンタル」を持つことです。

そのコツをつかむために最も効果のある方法が、メンタルスキルのトレーニング習慣です。

メンタルトレーニングも筋力トレーニングと同様にメンタルワークを続けることで、自分の軸となる「ブレない心(メンタル)の整え方」を身につけることができるのです。

誰のものでもない、自分だけのたった一度の人生をどう生きるか、自分の力を発揮し続け、自分自身を成長させていくためのトレーニングをご一緒しましょう。

4・14 | 金  
18:30-21:30

あなたにとってメンタルとは **1**

心(メンタル)と体(フィジカル)は密接に関係しており、心の状態が良ければ体の調子も良くなり、力を存分に発揮できる可能性が高くなります。

よいパフォーマンスにつながる心の状態とは何かを学びます。

【ワーク】感じる心と考える心を知る

6・30 | 金  
18:30-21:30

本当の魅力を発見する **4**

自分の内なる魅力を再発見し自身の主観的基準を持つことで、「自分が自分である」という幸福感(well-being)を高めるトレーニングを学びます。

【ワーク】できる/できない自分を見つける、多様性の意味を学ぶ、well-doingとwell-beingの違いを理解する

5・12 | 金  
18:30-21:30

自分の感情に気づく **2**

メンタルトレーニングの第一歩に自分の感情に気づくセルフアウェアネスのトレーニングがあります。

「自分ならではの感情の動き」に気づき、その動きに合わせた対処法をつくり出し行動へとつなげていきます。

【ワーク】感情の種類を知る、行動に影響する感情を理解する、私の感情・他者の感情に気づく

8・4 | 金  
18:30-21:30

メンタルマネジメントのコツを学ぶ **5**

心と体双方にアプローチするメンタルトレーニングのさまざまな手法を学び、これまでに学んだ事柄と結びつけながら実践へとつなげます。

【ワーク】イメージトレーニング、セルフトーク、ポジティブシンキング、アンガーマネジメント、集中力コントロール

6・9 | 金  
18:30-21:30

考え方のクセを知る **3**

人には「考え方のクセ」があります。

自分の考え方の傾向を知り、人生で直面する大小さまざまな問題を解決していくための視点を獲得します。

【ワーク】感情の奥にある考え方に注目する、考え方のクセのメリット・デメリットを学ぶ

8・25 | 金  
18:30-21:30

“私”で生きていこう～人生をマネジメントする生き方 **6**

人によって、やる気の種類も、勝利の意味も、成功や幸福という言葉の持つ意味も異なります。これからの人生のロードマップを描き、「誰のものでもない、自分だけのたった一度の人生をどう生きるか」を共に考えます。

【ワーク】新しい自分を見出す(いらない自分の捨て方、得たい自分のつくり方を学ぶ)

## メンタルトレーニングで自己の力を最大限に発揮する

スポーツ心理学を基盤としたメンタルトレーニングを理論とワークから学ぶことで、自分の軸となる「ブレない心(メンタル)の整え方」を知り、自分ならではの力を最大限に発揮し豊かな人生を送ることを目指します。

## 講師プロフィール

### 田中ウルヴェ京(たなかウルヴェ みやこ)

1967年東京生まれ。1988年ソウル五輪シンクロ・デュエットで銅メダル獲得。日・米・仏のシンクロ代表チームコーチを10年間歴任。1995年カリフォルニア州セントメリーズ大学大学院にて修士修了。その後、アーゴジー心理専門大学院、サンディエゴ大学院と合計6年半の米国留学でスポーツ心理学を学ぶ。

2021年慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科博士課程にて博士号(システムデザイン・マネジメント学)を取得。日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング上級指導士として、トップアスリートから経営者・医師・研究者などに心理コンサルティングを行う。

国際オリンピック委員会(IOC)マーケティング委員、国際オリンピック委員会(IOC)認定アスリートキャリアプログラムトレーナー。フランス人の夫との間に一男一女。

### 主な著書


『心の整えかた トップアスリートならこうする』(NHK出版)

『人生最強の自分に出会う 7 日間ノート』(ディスカヴァー・トゥエンティワン)

『99%の人がしていない たった 1%のメンタルのコツ』共著(ディスカヴァー・トゥエンティワン)

『「1日30秒」でできる新しい自分の作り方』(フォレスト出版)

## 開催概要

日程	2023年 4/14、5/12、6/9、6/30、8/4、8/25(すべて金曜日)
開催形態	丸の内キャンパスのみ
回数	6回
時間	18:30-21:30(3時間)
定員	24名
会場	慶應丸の内シティキャンパス
参加費	110,000円(税込)
おすすめしたい方	・スポーツ心理学を通して自己理解を深め、これからの自身のあり方、生き方について考えたい方 ・メンタルトレーニングの考え方、技法を学び、人生、仕事において自らの力を最大限に発揮していきたい方
申込み	<a href="http://www.sekigaku-agera.net/">http://www.sekigaku-agera.net/</a> 

## 講座の開催方法およびキャンパスにお越しになる皆様へのお願い

本講座は【丸の内キャンパスのみ】で開催いたします。ただし今後の状況によりオンライン開催へ切り替えあるいは日程を変更する場合があります。詳細は開講 1 ヶ月前に決定いたします。お申し込みにあたっては下記をご確認の上、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### 【丸の内キャンパスのみ】



丸の内キャンパスのみで開催します。オンライン配信はございません。

### キャンパスにお越しの際は

- ・事前に体調を確認の上お越しください。発熱、咳などの症状、体調不良、また過去 2 週間以内に感染が引き続き拡大している国や地域に訪問歴がある場合はご来場をお控えください。
- ・マスクの着用をお願いいたします。
- ・手洗いや備え付けの消毒液のご使用、咳エチケットのご協力をお願いいたします。

### 会場の感染予防措置

- ・講師およびスタッフのマスク着用、手指消毒、体調管理の徹底
- ・教室共用部分の清掃、消毒(机、椅子背もたれ、ドアノブ等)
- ・アルコール消毒液の設置
- ・可能な限り間隔を開けた座席配置
- ・常時空調換気と適宜教室扉の開放換気

お問い合わせ 東京都千代田区丸の内2-5-2 三菱ビル10階 株式会社慶應学術事業会  
TEL:03-5220-3111 info@keiomcc.com



今後の状況によっては対応施策が変更となる場合もございます。ご理解とご協力のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。