



研修メニュー



■ 運動指導（トレーニング）

Training

ストレッチや二人で行うペアストレッチやセルフケア（腰痛予防、肩こり予防、疲労回復、スポーツ障害予防）からパフォーマンスを上げるための運動などの研修を行います。

■ スポーツメンタルコーチング

Sport Mental Coaching

メンタルコーチングという手法を使い目標設定、プランニング、モチベーション、本番実力発揮、競技力向上など自分との対話力を上げパフォーマンスに繋げる研修を行います。



■ コミュニケーション

Communication

コーチングと言うコミュニケーションの手法を使い教えるのではなく相手の考えていることや気持ちを引き出すための傾聴、質問、承認を大切にして話させ上手になることで相手とのコミュニケーションの向上を目指す研修を行います。

■ 今までのテーマ

- ・ ストレッチ講座
- ・ ペアストレッチ講座（アスリートのための疲労回復）
- ・ ウォーミングアップ
- ・ スポーツメンタルコーチング（目標設定、競技力向上）
- ・ コミュニケーション など

■ 対象

企業、各種団体、学校、チーム

- ※ご希望内容やヒアリングした結果、内容にマッチした講師を派遣することも可能です。
- ※定期開催（契約）のご相談も承ります。
- ※企業様の福利厚生でもご利用いただけます。