

新版 イチローのメンタル QRコード付き

ケータイでできる野球のメンタルトレーニング

業界初のQRコード付き書籍、携帯で音声を聴くことによりトレーニングを体験できる。大反響を巻き起こした書の新版。

イチローが高校時代に実践した豊田式メンタルトレーニングのデータを公開。

イチロー選手の自己分析や自己コントロールの方法、目標、やる気、情緒の安定性、メンタルタフネスが明らかにされている。

併せて、メンタルトレーニングとは何か、なぜメンタルトレーニングは必要か、メンタルトレーニングで何を変えるのか、どこがどう変わるのか。現場の指導者がすぐに使えるように、また野球に限らず他のスポーツ種目にも、さらに、メンタルマネジメントに関心を持つ社会人にも応用できるように配慮して、分かりやすく解説している。

携帯で聴けるメンタルトレーニングプログラム、お試しQRコードです。

