

メンタルトレーナー養成コース（基礎） カリキュラム日程一覧

- 火曜・昼コース 毎週火曜日
10:30~12:10
- 木曜・夜コース 毎週木曜日
19:00~20:40
- 週末コース 毎月第1日曜日
 - ① 13:00~14:40
 - ② 15:00~16:40
 - ③ 17:00~18:40
 - ④ 19:00~20:40



アイ・ディア ヒューマンサポートアカデミー

東京本校	TEL : 03-5766-4747	MAIL : info@idear.co.jp
大阪校	TEL : 06-6362-1383	MAIL : osaka@idear.co.jp
名古屋校	TEL : 052-770-4462	MAIL : nagoya@idear.co.jp
仙台校	TEL : 022-748-7667	MAIL : sendai@idear.co.jp
福岡校	TEL : 092-737-1668	MAIL : fukuoka@idear.co.jp
沖縄校	TEL : 098-967-7833	MAIL : info@idear.co.jp



2017/9/1 更新



メンタルトレーナー養成コース（基礎）

「週末コース」

毎月第1日曜日



①13:00~14:40 ②15:00~16:40 ③17:00~18:40 ④19:00~20:40

カリキュラム	
特別4習慣化と達成感のプログラム4	2017/9/10 ①
特別5習慣化と達成感のプログラム5	2017/9/10 ②
基礎1メンタルトレーニングの基本	2017/9/10 ③
実技1ポジショニング	2017/9/10 ④
基礎2緊張とプレッシャーを解放する	2017/10/8 ①
栄養1栄養素と身体の仕組み	2017/10/8 ②
基礎3ストレスマネジメントと自律神経失調症のケア	2017/10/8 ③
基礎4イメージトレーニング	2017/10/8 ④
栄養2身体の状態と回復	2017/11/12 ①
実技2脱力誘導・リラクゼーション	2017/11/12 ②
実技3イメージトレーニング1基本	2017/11/12 ③
基礎5クリアリングと感情のコントロール	2017/11/12 ④
基礎6ケガや病気からの回復	2017/12/3 ①
基礎7モチベーションを引き出す「原体験」	2017/12/3 ②
基礎8トラウマを克服するイメージワーク	2017/12/3 ③
基礎9実際に担当したケースの報告	2017/12/3 ④
実技4イメージトレーニング2応用	2018/1/7 ①
基礎10『ミッションとは？』『あり方とは？』	2018/1/7 ②
基礎11自分の夢を叶えるコラージュ	2018/1/7 ③
栄養3食材と身体タイプ	2018/1/7 ④
実技5感情のコントロール	2018/2/4 ①
基礎12あなたにとっての目標と達成をつくる	2018/2/4 ②
基礎13メンタルトレーニングの可能性と実践	2018/2/4 ③
特別1習慣化と達成感のプログラム1	2018/2/4 ④
特別2習慣化と達成感のプログラム2	2018/3/11 ①
特別3習慣化と達成感のプログラム3	2018/3/11 ②
栄養4栄養バランスとサプリメント	2018/3/11 ③
栄養5料理実習と素材の知識	2018/3/11 ④
実技6グループワークトレーニング総括	2018/4/8 ①
特別4習慣化と達成感のプログラム4	2018/4/8 ②
特別5習慣化と達成感のプログラム5	2018/4/8 ③
基礎1メンタルトレーニングの基本	2018/4/8 ④

9月11月3月は開催日程が異なりますのでご注意ください。

※日程は、担当選手の試合などの現場が入ると講師のスケジュール調整で変更になることがあります。



メンタルトレーナー養成コース（基礎）

「木曜・夜コース」

毎週木曜日

19:00～20:40



カリキュラム	
特別1 習慣化と達成感のプログラム1	2017/9/7
栄養2 身体の状態と回復	2017/9/14
特別2 習慣化と達成感のプログラム2	2017/9/21
栄養3 食材と身体タイプ	2017/9/28
特別3 習慣化と達成感のプログラム3	2017/10/5
栄養4 栄養バランスとサプリメント	2017/10/12
特別4 習慣化と達成感のプログラム4	2017/10/19
栄養5 料理実習と素材の知識	2017/10/26
特別5 習慣化と達成感のプログラム5	2017/11/2
基礎1 メンタルトレーニングの基本	2017/11/9
基礎2 緊張とプレッシャーを解放する	2017/11/16
基礎3 ストレスマネジメントと自律神経失調症のケア	2017/11/23
基礎4 イメージトレーニング	2017/12/7
基礎5 クリアリングと感情のコントロール	2017/12/14
基礎6 ケガや病気からの回復	2017/12/21
基礎7 モチベーションを引き出す「原体験」	2017/12/28
基礎8 トラウマを克服する記憶のイメージワーク	2018/1/4
基礎9 実際に担当したケースの報告	2018/1/11
基礎10 『ミッションとは？』、『あり方とは？』	2018/1/18
基礎11 自分の夢を叶えるコラージュ	2018/1/25
基礎12 あなたにとっての目標と達成をつくる	2018/2/1
基礎13 メンタルトレーニングの可能性と実践	2018/2/8
実技1 ポジショニング	2018/2/15
実技2 脱力誘導・リラクゼーション	2018/2/22
実技3 イメージトレーニング1 基本	2018/3/1
実技4 イメージトレーニング2 応用	2018/3/8
実技5 感情のコントロール	2018/3/15
実技6 グループワークトレーニング総括	2018/3/22
特別1 習慣化と達成感のプログラム1	2018/4/5
栄養1 栄養素と身体の仕組み	2018/4/12
特別2 習慣化と達成感のプログラム2	2018/4/19
栄養2 身体の状態と回復	2018/4/26

※日程は、担当選手の試合などの現場が入ると講師のスケジュール調整で変更になることがあります。



メンタルトレーナー養成コース(基礎)

「火曜・朝コース」

毎週火曜日

10:30~12:10



カリキュラム	
特別3習慣化と達成感のプログラム3	2017/9/5
栄養4栄養バランスとサプリメント	2017/9/12
特別4習慣化と達成感のプログラム4	2017/9/19
栄養5料理実習と素材の知識	2017/9/26
特別5習慣化と達成感のプログラム5	2017/10/3
基礎1メンタルトレーニングの基本	2017/10/10
基礎2緊張とプレッシャーを解放する	2017/10/17
基礎3ストレスマネジメントと自律神経失調症のケア	2017/10/24
基礎4イメージトレーニング	2017/11/7
基礎5クリアリングと感情のコントロール	2017/11/14
基礎6ケガや病気からの回復	2017/11/21
基礎7モチベーションを引き出す「原体験」	2017/11/28
基礎8トラウマを克服する記憶のイメージワーク	2017/12/5
基礎9実際に担当したケースの報告	2017/12/12
基礎10『ミッションとは?』、『あり方とは?』	2017/12/19
基礎11自分の夢を叶えるコラージュ	2017/12/26
基礎12あなたにとっての目標と達成をつくる	2018/1/9
基礎13メンタルトレーニングの可能性と実践	2018/1/16
実技1ポジショニング	2018/1/23
実技2脱力誘導・リラクゼーション	2018/1/30
実技3イメージトレーニング1基本	2018/2/6
実技4イメージトレーニング2応用	2018/2/13
実技5感情のコントロール	2018/2/20
実技6グループワークトレーニング総括	2018/2/27
栄養1栄養素と身体の仕組み	2018/3/6
特別1習慣化と達成感のプログラム1	2018/3/13
栄養2身体の状態と回復	2018/3/20
特別2習慣化と達成感のプログラム2	2018/3/27
栄養3食材と身体タイプ	2018/4/3
特別3習慣化と達成感のプログラム3	2018/4/10
栄養4栄養バランスとサプリメント	2018/4/17
特別4習慣化と達成感のプログラム4	2018/4/24

※日程は、担当選手の試合などの現場が入ると講師のスケジュール調整で変更になることがあります。