



「イップス」を乗り越え、  
能力を開花させるサポートを強化したい

Helping athletes shine;  
raising awareness and building support to defeat Yips.

## イップス克服・スポーツメンタル強化セミナー ～イップスを克服するコツとスポーツメンタルの強化方法について学ぼう～

### ■講師

河野 昭典 (イップス研究所所長、元Softbankホークスメンタルアドバイザー  
現BCLオフィシャルメンタルトレーナー)



### ■ゲスト

古木 克明 (元横浜ベイスターズ、元オリックスバファローズ)

### ■セミナー概要

- ・～しなくてはいけない、～せねばならない、こうあるべきといった完璧を求める言葉が生み出すもの。
- ・「意識(1割)⇒無意識(9割)⇒意識化」が生み出す予期不安の習慣化。
- ・潜在能力を発揮する2つの方法。
- ・自身の身体と対話することの意味。
- ・イップスの乗り越え方、克服法(技術面)。
- ・イップスを乗り越える選手、あきらめる選手。
- ・プロ野球ではどのような選手を求めているか。
- ・所長 河野 昭典と元ベイスターズ古木 克明選手との対談 他。

### ■開催事項

講演日時:8月6日(土)

開催場所:日産スタジアム会議室

住所:〒222-0036 神奈川県横浜市港北区小机町3302-5(日産スタジアム内)

講演時間:18:30～21:00 (2時間+質疑応答30分)※時間が多少前後する場合がございます。

定員:80名

参加料金:大人¥4,000円 高校生¥3,000円 小中学生¥2,000円

ご興味がありましたら下記へお気軽に  
お問い合わせ下さい。☎

### ■お問い合わせ先 お申し込み方法

(担当)河野 聖(コウノ セイ) 電話番号:045-475-0840 (携帯):090-2222-0047

メールアドレス:[yokohama.sports.mental@gmail.com](mailto:yokohama.sports.mental@gmail.com) 宛に「①氏名」「②電話番号」

「③社会人または学生である旨」をご記入の上、お送りください。

主催 イップス研究所 協力 日本イップス協会