

## ◆TTAメンタルトレーニングセミナーの講師ご紹介

氏名：高妻 容一（こうづま よういち）  
生年月日：1955年5月10日 宮崎県生  
現在：東海大学体育学部 教授  
競技スポーツ学科コーチ・トレーナーコース担当



### 略 歴

- 1979年 福岡大学体育学部体育学科卒業
- 1981年 中京大学大学院修士課程体育学研究科修了
- 1981年 米国フロリダ州立大学：語学学校・博士課程運動学習・スポーツ心理学専攻留学
- 1985年 米国フロリダ州立大学：博士課程運動学習・スポーツ心理学専攻留学・帰国
- 1986年 近畿大学教養部勤務
- 1997年 東海大学体育学部非常勤講師（1999年までの3年）
- 2000年 近畿大学教養部退職
- 2000年 東海大学体育学部勤務 現在に至る
- 2003年 神奈川大学非常勤講師（継続中）
- 2003年 神奈川衛生学園専門学校アスレティックトレーナー専攻コース非常勤講師（継続中）
- 2007年 東海医療学園専門学校アスレティックトレーナー専攻コース非常勤講師（継続中）
- 1993年 米国フロリダ大学研究留学（1年）
- 2016年 米国フロリダ大学・IMGアカデミー・オリンピックトレーニングセンター研究留学

**研究分野：** スポーツ心理学・応用スポーツ心理学・競技力向上のメンタルトレーニング

**所属学会等：** 国際応用スポーツ心理学会・日本スポーツ心理学会・日本体育学会・日本武道学会・スポーツメンタルトレーニング指導士会・メンタルトレーニング応用スポーツ心理学研究会事務局

**資格：** スポーツメンタルトレーニング上級指導士(日本スポーツ心理学会認定資格)  
プロ基準(日本メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会)

**スポーツ歴：** 空手道6段 全九州空手道選手権大会 全日本空手道選手権大会優勝  
フロリダオープン優勝等 近畿大学農学部空手部監督

**役員等：**メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会：事務局・代表  
東海大学スポーツサポート研究会：メンタルトレーニング部門担当者  
秋田県スポーツ科学センター：メンタルトレーニングアドバイザー  
山口県国体チーム：メンタルトレーニングアドバイザー  
神奈川県中学バスケットボール選抜チーム：メンタルトレーニングアドバイザー  
栃木県テニス協会：メンタルトレーニングセミナー講師(アドバイザー)

**スタッフ：** 東海大学各運動部・亜細亜大学硬式テニス部(男女)・青山学院大学サッカー部 その他  
全国数百チームのメンタルトレーニングアドバイザー

### 活動： 心理的サポート & メンタルトレーニング指導

- ・東海大学スポーツサポート研究会：メンタルトレーニング部門 担当者
- ・プロ（野球・サッカー・ゴルフ・テニス・競輪・K1・ボクシング・レーサー等）
- ・実業団（野球・バスケットボール・ラグビー・バレーボール等）
- ・全日本（柔道・卓球・ソフトボール・ヨット・サッカー・バスケットボール等）

- ・国体（サッカー・剣道・陸上・卓球・スケート・ソフトテニス等全ての種目）
- ・大学・高校・中学の数千チームの各種目のメンタルトレーニング指導
- ・各県の国体・県・強化指定校・若手指導者講習会等の指導者講習会講師(20 数県以上)
- ・メンタルトレーニング講習会講師等 5000 回以上

#### 著 書：

- ・プロ野球選手になりたい人のメンタルトレーニングワークブック（ベースボールマガジン社）
- ・NHK 学園通信口座のスポーツメンタルトレーニング(NHK 学園)  
格闘技のメンタルトレーニング(ベースボールマガジン社)
- ・基礎から学ぶ！メンタルトレーニング(ベースボールマガジン社)
- ・新版 今すぐ使えるメンタルトレーニング：選手用（ベースボールマガジン社）
- ・新版今すぐ使えるメンタルトレーニング：コーチ用（ベースボールマガジン社）
- ・バスケットボール選手のメンタルトレーニング（ベースボールマガジン社）
- ・野球選手のメンタルトレーニング(ベースボールマガジン社)
- ・社会人のメンタルトレーニング(恒文社)
- ・DVD 実践メンタルトレーニング:初級・中級・応用編（ベースボールマガジン社）
- ・DVD メンタルトレーニング：試合前日・当日用（ジャパンライム）
- ・結果を出す人のこころの習慣（サンマーク出版）
- ・子供の本番力を 120%引き出す方法(PHP)

#### 共著・共訳等：

- ・爆笑問題のニッポンの教養：スポーツ心理学・高妻容一(講談社)
- ・大リーグのメンタルトレーニング（ベースボールマガジン社）
- ・トップレベルのメンタルトレーニング（ベースボールマガジン社）
- ・コーチングの心理Q&A(不昧堂出版)
- ・高校生のためのベースボール・エクササイズ：ベースボールクリニック編集部特別編集（ベースボールマガジン社）
- ・今日から使えるベースボールメンタルトレーニング:ベースボールクリニック編集部編集(ベースボールマガジン社)
- ・本番に強い子を育てる：親と子のメンタルトレーニング（アспект）
- ・Cultural Sport Psychology: Chapter 18;Samurai & Science Human kinetics

#### 連載： テニスマガジン（ベースボールマガジン社）連載中

ラグビーマガジン（ベースボールマガジン社）連載中

スポーティライフ（食品化学新聞社）連載中

JATI EXPRESS(日本トレーニング指導者協会) 連載中

バスケットボール・マガジン・クリニック（ベースボールマガジン社）2009～2011 年

サッカークリニック（ベースボールマガジン社）2008 年～2010 年

ベースボールクリニック・コーチングクリニック連載（ベースボールマガジン社）過去

#### 指導者教本：

- ・スポーツメンタルトレーニング教本（大修館書店）
- ・スポーツメンタルトレーニング指導士活用ブック（ベースボールマガジン社）
- ・一貫指導マニュアル(神奈川県バスケットボール協会：財団法人神奈川県体育協会)
- ・軟式野球公認コーチ養成講習会：専門科目カリキュラム教本(全日本軟式野球連盟)
- ・選手と指導者のためのサッカー医学(日本サッカー協会スポーツ医学委員会・金原出版)
- ・陸上競技公認コーチ養成講習会教本(日本陸上競技連盟)
- ・今日から始めようメンタルトレーニング(長崎県体育協会)
- ・アスレティックトレーナー専門家科目テキスト（日本体育協会）
- ・トレーニング指導者テキスト 理論編（ベースボールマガジン社）
- ・コーチとプレーヤーのためのサッカー医学テキスト（金原出版株式会社）