

# メンタルビジョントレーニング入門講座

## 目とメンタルを同時に鍛えるアイパフォーマンスメソッド

～日本初のメンタルビジョントレーニングとは～

メンタル=気持ちの持ちようと思いませんか？

実は目の動きはメンタルの弱点と連動しているのです。

メンタルを「機能」として捉え、目の機能と同時に向上させるのがメンタルビジョントレーニングです。

当日は皆さんの目のクセ、脳のクセをチェックし、スポーツに役立つ目の使い方、日常で頭の回転を速くする方法、子供の能力の可能性を広げるトレーニング方法などをお伝えします。

<トレーニング効果>

### アスリート：身体とメンタルを一連で鍛える

- 状況を把握しながら、素早く反応出来る
- イメージしたようにプレーが出来る
- 緊張や気分によってパフォーマンスを左右させない

### 子供：困っている子供たちに「わかる」たのしみを

- 運動能力・学習能力アップ
- 感情のコントロール力向上

### ビジネスマン：ミスを減らして仕事の効率を上げる

- 肩こり・眼精疲労改善
- 視野が広がり、物事を俯瞰できるようになる
- ストレス処理力アップ



<開催日時、場所>

2019年3月27日 13:00～15:00

ここプラザ新大阪 805会議室

大阪市東淀川区東中島1-13-13

参加希望の方は下記までご連絡ください

[self-confidence@omvt.jp](mailto:self-confidence@omvt.jp)



大阪メンタルビジョントレーニングセンター Self-Confidence  
代表 菊池 昌太

国際MVT協会認定インストラクター

野菜ソムリエ、アスリートフードマイスター

元大学軟式野球日本代表で、バックパッカーとしての経験

も豊富。色々な「視点」からのサポートが出来、全国各地

からの依頼も多数。今回は一流のスポーツ選手も取り入れてる

メンタルビジョントレーニングについて熱く、お伝えします。