



yamaha
music media

Yamaha Music Media Corporation
3-19-10 Takada
Toshima-ku, Tokyo, 171-0033 Japan

2016年1月15日

株式会社ヤマハミュージックメディア

米国の名門音大やオーケストラで使われるメントレ手法を
集約！ 読んで書き込むだけで効果あり。

『本番に強くなる！ ～演奏者の必勝メンタルトレーニング』

1/21 発売！



「本番のあがり」を克服しよう！実践的メンタルトレーニング法を公開。
数々の演奏家をオーディション合格に導いたジュリアード音楽院のメソッド。

「演奏中にあがってしまう」「ステージでうまく実力を発揮できない」「最高のパフォーマンスをしたい！」……。

そんな悩みを抱えるすべての演奏者に贈りたいメンタルトレーニング法。

米国陸軍特殊部隊を経て、数々の音楽大学やオーケストラで教える著者によるメンタルトレーニングの手法を公開。

読みながら本に書き込んでいくうちに、みるみるパワーと自信がわいてくる。

緊張を力に変えて確実に結果を出すための、実践的かつ画期的な一冊!

監訳は、音楽界、スポーツ界のメンタルトレーニングにおける第一人者、辻秀一氏。

「メンタルトレーニングとは、スポーツや音楽の技術と同じようにメンタルを整えるための技術、すなわちスキルなのです。したがって、とにもかくにも練習あるのみです。

ところが多くの方が心のためにどのように練習したらいいのかわからないので、私やグリーン博士のようなメンタルトレーナーが多くの方にコーチをしているのです。

音楽のスキルをアップするように、マインドマネジメントのスキルも練習して、自分のものにしていきましょう。

本書は極めてわかりやすく音楽家に特化した内容で、練習方法が記載されています。一度読んで終わりの書籍ではなく、読者の音楽関係者の方々が自分のレベルを一段アップするための最高のバイブル、あるいは書籍そのものがメンタルコーチとなること間違いなしの内容になっています。

皆さんが本書を通じて成長して、パフォーマンスのレベルもそれにともなって成長するよう心より願っています。」

——「まえがき」より

<目次>

■内容■

第1章 演奏の前に

第2章 七つのスキル

第3章 【実践編】上級トレーニング

第4章 本番へのカウントダウン

<著者略歴>

ドン・グリーン (Don Greene)

オーディションのための米国有数のコーチ。米国陸軍士官学校を卒業後、陸軍の特殊部隊やグリーン・ベレーの隊員となる。その後スポーツ心理学の博士号を取得し、極度のプレッシャーのなかで最善を尽くすためのメンタルコントロールの手法を生み出す。

オリンピックの飛び込みチーム、メトロポリタン歌劇場管弦楽団、ニューヨーク・フィルハーモニック、シカゴ・リリック・オペラ、セントルイス交響楽団などでメンタルトレーニングに携わるほか、ジュリアード音楽院やニューワールドシンフォニーで指導を行っている。日本での著作は『プレッシャーに打ち勝つ7つの方程式』(小学館)、『ジュリアードで実践している 演奏者の必勝メンタルトレーニング』(ヤマハミュージックメディア)がある。

<監訳者略歴>

辻 秀一 (つじ・しゅういち)

1961年東京生まれ。北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学病院で内科研修を受けた後、慶應大学スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学ぶ。その後、個人や組織のパフォーマンス向上に興味をもち、応用スポーツ心理学とフロー理論を基にした独自のメンタルトレーニング”辻メソッド”を確立。アスリートやスポーツチームはもちろん、一流企業や音楽家たちをサポート。ヴォーカリスト、ピアニスト、チェリスト、バイオリニストなどの実績がある。

集的に辻メソッドを学ぶ「あなたの人間力が10倍高まる心と脳のワークショップ」を開催し、大人気となっている。講演会は年間200回以上。

著書には指揮者佐渡裕氏との共著『感じて動く』(ポプラ社)、『演奏者のためのメンタル・トレーニング 演奏者勝利学』(ヤマハミュージックメディア)、『スラムダンク勝利学』(集英社インターナショナル社)など。

<商品詳細>

本番に強くなる！～演奏者の必勝メンタルトレーニング～

定価：1,600円（本体価格）＋税

仕様：四六判縦 / 330ページ

発売日：2016年1月21日発売予定

ISBN：978-4-636-91759-8

商品コード：GTB01091759

<http://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01091759>

【既刊好評発売中】

ジュリアードで実践している 演奏者の必勝メンタルトレーニング

実力を120%発揮するには？ ジュリアード音楽院、ニューワールド・シンフォニー、イエール大学などで、数々の音楽家やスポーツマンを育成した著者が提唱する実践的メンタルトレーニング。

ふたりの音楽家へのセッションを通じて、本番に強くなる心と身体を作り上げる。11のステップで心身が変わる！ 監訳は、『演奏者勝利学』で演奏者のためのメンタルトレーニングを提唱したスポーツドクター、辻秀一氏。

著：ドン・グリーン

監訳：辻 秀一

定価：1,600円（本体価格）＋税

仕様：A5判縦/328ページ

ISBN：978-4-636-89171-3

商品コード：GTB01089171

<http://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01089171>

演奏者のためのメンタル・トレーニング 演奏者 勝利学

心と頭を鍛えれば演奏が大きく変わる！ 音楽家のための必勝メンタル本プレッシャーに勝てる心、ポジティブな生き方を手に入れるには、心と頭に負荷をかけるトレーニング・メニューを繰り返し行うことが大切。すべての演奏者を応援する一冊。

著：辻 秀一

定価：1,400円（本体価格）＋税

仕様：四六判縦 / 192ページ

ISBN：978-4-636-82199-4

商品コード：GTB01082199

<http://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01082199>



お求めは、全国ヤマハ特約楽器店・書店または弊社オンラインショップ<<http://www.ymm.co.jp>>まで。

【本商品に関するお問い合わせ】

(株)ヤマハミュージックメディア出版部

TEL : 03-6894-0250 <http://www.ymm.co.jp/>