

# TMTC.1

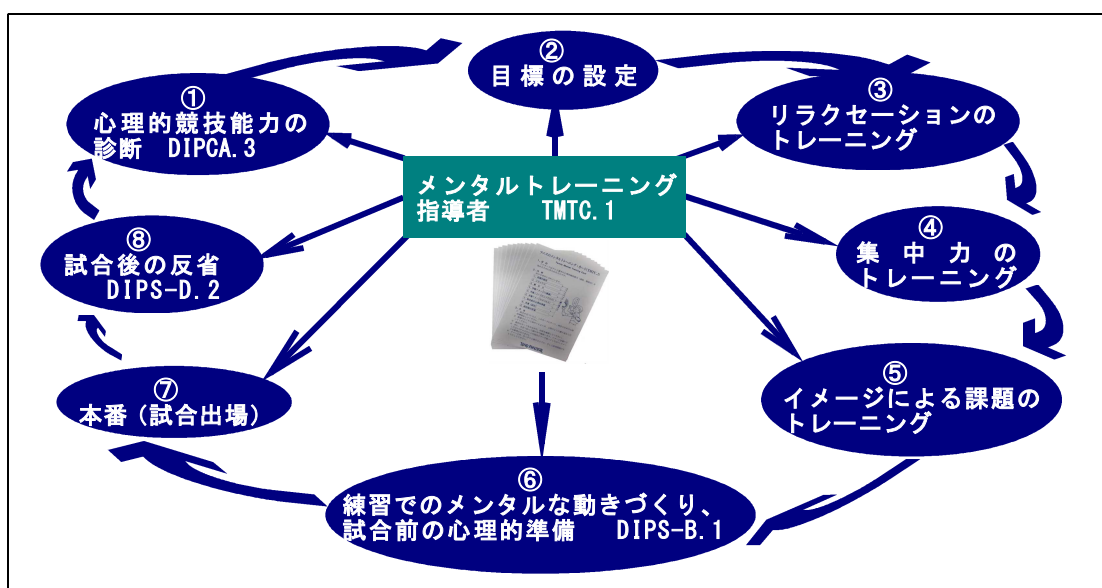
## テニスのメンタルトレーニングカード

Tennis Mental Training Cards : TMTC.1

著者 徳永 幹雄（九州大学名誉教授）

テニスのメンタルトレーニングを10枚のカードでわかりやすく解説したテニス専用メンタルトレーニングカードです。指導者はこのカードを使用して、リラクゼーション、集中力、イメージ能力のトレーニング法や目標設定、試合前の心理的コンディショニング、試合後の反省のしかたについて指導できます。

検査対象 中学・高校・大学・社会人のスポーツ選手



メンタルトレーニングは、上図のように、8つのステップに分かれています。シーズン始めから、このステップにそってトレーニングを行います。

価格 ●トレーニングカード(10人分) 11,000円(税別)

●解説書(T.T式メンタルトレーニングの進め方 改訂版)  
2,400円(税別)



### ■メンタルトレーニングカードを詳しく解説■

「T.T式メンタルトレーニングの進め方(改訂版)  
—動きを直せば心は変わる—」 2,400円(税別)  
著者 徳永幹雄(九州大学名誉教授)



TOYO PHYSICAL

株式会社 トーヨーフィジカル

〒810-0014 福岡市中央区平尾3-7-21 圓ビル TEL 092-522-2922 FAX 092-522-2933  
http://www.toyophysical.co.jp E-mail: tp@toyophysical.co.jp