



Gold Medal Coaching

金メダルコーチング

我々金メダルコーチングのコーチは、「コーチング」というメソッド（手法）を利用して、脳と心を整える『メンタルトレーニング』の方法をお伝えしています。集中の仕方、継続的なやる気、高いモチベーション、自分で考え自分で動けるようになるにはどうしたらよいか。そのトレーニング方法をお伝えいたします。



◇ 自分育て・人育てのプログラムです ◇

自分の能力を引き出し、追及して、自分で行動できる人になる、人間形成のためのプログラムです。ものごとを探求し、知識を持ち、自分で考え、人々と交流する人、芯があり、どんなことにもオープンマインドで、思いやりのある人、挑戦を続け、バランス感覚がよく、感度の高い人になります。

カリキュラム

- 01 言葉の重要性
- 02 Who I am.
- 03 見えるものと見えないもの
- 04 緊張と不安
- 05 やる気の出し方と集中力
- 06 ゴールのためになにをすればよいのか？
- 07 目標と目的
- 08 イメージトレーニング
- 09 自己イメージ・脳のはたらき
- 10 知っていればできる
- 11 知らなくてもできる
- 12 何のためにメンタルトレーニングするの？

■対象

- ・指導者 保護者 大人
- ・小学生 中学生 高校生 大学生

■実施時間：90分

【60分 レクチャー&ワーク】 + 【30分 質疑応答】

■費用

- ・1回あたり 1000円/人
 - ・テキスト代 1000円/人
- 下記は実費をご負担願います。
- ・会場費
 - ・講師（2or3人）交通費/宿泊費

※時間、内容、回数についてはご相談に応じます。

例：1回のみ単発実施（費用2000円+実費）

例：毎月1回×12か月連続実施（費用13000円+実費）

金メダルコーチング
email（事務局共有）
東京都豊島区池袋2-14-2-2F

[http://goldmedal-coaching.com/
get@goldmedal-coaching.com](http://goldmedal-coaching.com/get@goldmedal-coaching.com)
有限会社Ways TEL:03-5953-8460

KEYWORDS

・コーチング：

「Coach」とはもともと馬車のこと。安全に、目的地まで運んでくれる乗り物。そこから転じて、学ぶ者を乗せて運ぶ馬車の役割の人のことを「コーチ」と呼ぶようになり、現在は特にスポーツなどの技術指導者をコーチと呼ぶ場面が多くみられます。そのCoachに【ing】が付き、「学ぶ者を運ぶ」ことを「コーチング」といい、馬車に乗る人間が望む方向へ、時には真の望む方向を探りだし、より安全に、より楽に連れて行く「搬送者」として広い分野での活用ができます。

・メンタル：

精神のこと。心や感情や考え方や脳の機能による反応などを含んだ大きな意味として私たちは使っています。マインドは主に「頭で考えたこと・思考」、ハートは主に「心や体で感じたこと・感情」、それらも含めてメンタルと広く定義して使用して行きます。

・トレーニング：

練習、訓練の意味ですが、もともとは「Train」。列車、ひっぱる、という意味です。スピードを上げ、負荷をかけ、引き上げていくことです。繰り返す、繰り返す、連結して楽しく続けていくことが必要です。

◇ 講師プロフィール ◇

◇木村 佳寛

茨城県の神童として育ち、高校生まで生徒会長。中央大学経済学部入学。大学では花形ゼミのゼミ長を務め、25年以上続くサークルの創設者として、充実した学生時代を送る。卒業後、有名外資系企業に入社。その後、電話・法人・訪問など、営業と販売のコンサルタントとして腕を磨き、独立。現在、ビジネスコーチング、部下の能力開発の面で何千人ものコーチングの実績をもつ。

◇若村 将太

幼少時代から一人旅、ボーイスカウト、剣道、生徒会長など、ある種の英才教育を受けて育つ。20代をニューヨークで過ごし、ニューヨーク市立ハンター校で映画学と都市学のダブルメジャーを修学し学部／学期首席（ディーンズリスト）で卒業。2001年の9.11を経験。日本で事業を興すことを決め、2002年秋に帰国。現在、動画制作、教育コンテンツ製作、教育イベント開催、メンタルトレーナーとして活動。

◇大木 英恵

「物心がついた」と思えるのが13歳という、ぼんやりした成長。お茶の水女子大学 発達臨床心理学講座 入学・卒業。会社員10年目に、10万人に1人という「脊髄腫瘍」を患い一時は下半身不随に。現在は回復し、特に中小企業の経営者や個人事業主に対するエグゼクティブコーチ（社長の脳内整理）、秘書、顧客管理業務のスタッフ育成、事務改善のコンサルティングなどを複数の企業に提供している。電子書籍『歌って踊る事務番長』著者。

西暦	年齢
2014	10 15 20
2015	11 16 21
2016	12 17 22
2017	13 18 23
2018	14 19 24
2019	15 20 25
2020 東京五輪	16 21 26 あなたは？ 歳