

白石 豊先生 プロフィール

1954年岐阜県生まれ。1979年筑波大学大学院体育研究科修了。現在、福島大学人間発達文化学類教授。2009年から福島大学附属中学校長を兼任。福島県スポーツ振興審議会会長、福島大学スポーツユニオン副理事長などをつとめる一方で、下記のようなトップスポーツ選手にメンタルトレーニングの指導を行い、成果を挙げている。

【主な指導例】

< プロ野球 >

日本ハムファイターズ(2001年～2004年)

下柳剛投手(阪神タイガース、2005年セリーグ最多勝)

< バスケットボール >

アトランタオリンピック日本代表チーム(7位)

< 新体操 >

シドニーオリンピック日本代表チーム(5位)

< スピードスケート >

田畑真紀選手

< 競輪 >

岡部芳幸選手 など多数。

【著 書】

「実践メンタル強化法」

「スポーツ選手のための心身調律プログラム」

「ゴルフのメンタルトレーニング」

「野球のメンタルトレーニング」

「ゴルフ頭脳革命」

「サッカーのコーディネーショントレーニング」(以上、大修館書店)

「心を鍛える言葉」(NHK生活人新書)

「運動神経がよくなる本」(カッパブックス)

「どの子も伸びる運動神経 幼児編」

「どの子も伸びる運動神経 小学生編」

「どの子も伸びる運動神経 指導者編」

「スポーツの得意な子に育つ親子遊び」(PHP)

また CD で「白石豊のメンタルトレーニング講座全15巻」(クレーマージャパン)、「ラジオ深夜便、本番に強くなる」(NHK出版)が刊行されている。