

心を整え、最高のパフォーマンスを引き出す

ZEN Performance Method

ゼン・パフォーマンス・メソッド (スポーツ版)

勝つために鍛えるのは、身体だけではない。
最高のパフォーマンスは、整った心から生まれる。

技術や体力を磨くだけでは、本番で100%の力を発揮することはできません。大切なのは、プレッシャーの中でも自分らしさを失わず、最高のパフォーマンスを引き出せる「心の状態」をつくることです。ZEN Performance Methodは、日本の禅の智慧と呼吸法、マインドフルネス、メンタルトレーニングを融合し、トップアスリートから学生、指導者まで実践できる新しいメンタルパフォーマンスプログラムです。



このような方におすすめです



プロスポーツ選手



学生アスリート



オリンピック・
全国大会を目指す選手



指導者・監督・コーチ



スポーツチーム・学校

ZEN Performance Method の5つの力

1

RESET
(整える力)



試合前の呼吸と姿勢を整え、最高の集中状態へ。心拍数を安定させ、冷静な判断力を引き出します。

2

ACCEPT
(受け入れる力)



緊張やプレッシャーを敵ではなく味方に変えます。「緊張していても力は発揮できる」という考え方を身につけます。

3

FOCUS
(集中する力)



「今、この瞬間」に意識を向け、雑念を減らし、最高の集中状態をつくります。自分のリズムを取り戻す方法を学びます。

4

BELIEVE
(信じる力)



自分を信じる力、仲間を信じる力を育てます。成功イメージを繰り返し、自信を高め、本番で迷わない心を養います。

5

PERSEVERE
(やり抜く力)



失敗しても引きずらず、最後まで戦い抜く精神力を育てます。レジリエンスを高め、逆境を乗り越える力を身につけます。

プログラム内容

1

試合前の呼吸法



短時間で心を落ち着かせ、集中力を高める呼吸法を実践します。



2

プレッシャーコントロール



緊張や不安をコントロールし、本番で実力を発揮するためのメンタルスキルを学びます。



3

集中力トレーニング



「今ここ」に意識を向けることで、判断力と反応力を高めます。



4

イメージトレーニング



最高のプレーを鮮明にイメージし、本番で自然に身体が動く状態をつくります。



5

心を整える習慣



毎日5分でできる呼吸法、心の整理法、感謝の習慣などを実践し、日常からメンタルを鍛えます。



6

ZEN WATERFALL EXPERIENCE



希望者には修行を通じて、自分自身と向き合い、恐怖や不安を受け入れる体験プログラムも実施。「どんな状況でも平常心を保つ力」を養います。



このプログラムで得られること

- ✓ 本番で実力を発揮できる心
- ✓ プレッシャーに負けない精神力
- ✓ 高い集中力と判断力
- ✓ ミスを引きずらない回復力
- ✓ 自信と自己肯定感の向上
- ✓ チームワークと信頼関係の向上



参加費：要相談

内容や対象に合わせた最適なプランをご提案いたします。

酒井圓弘について

元会社員という異色の経歴を経て僧侶となり、30年以上にわたり禅、呼吸法、マインドフルネスを実践・指導。経営者、スポーツ選手、学生など幅広い方々へ「心を整える方法」を伝えています。ZEN Performance Methodは、「心健康寿命」という新しい考え方を基盤に、スポーツの世界で本来の力を最大限に引き出すために開発された実践プログラムです。



酒井圓弘