

## 略歴 白石豊

1954年岐阜県生まれ。福島大学名誉教授。白石塾塾長。1979年筑波大学大学院体育研究科修了。国際体操連盟スポーツ科学委員会委員（1997年～2000年）、日本ヨーガ療法学会理事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。

プロ野球 日本ハムファイターズ（2001年～2004年）  
白井一幸選手（日本ハムファイターズ、1988年～1996年）  
下柳剛投手（阪神タイガース、2005年セリーグ最多勝）  
田中賢介選手（日本ハムファイターズ、2001年～2019年）

バスケットボール 萩原美樹子選手（日本リーグ4年連続得点王）  
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（バンクーバーオリンピック、銀メダル）

剣道 内村良一選手（全日本剣道選手権優勝3回、2015年世界選手権大将 優勝）

レッドブルエアレース 室屋義秀選手（2017年ワールドシリーズ年間総合優勝、2019年ワールドシリーズ年間総合2位）

体操競技 亀山耕平選手（2013年世界選手権鞍馬優勝）など。

2008年6月から、サッカー・ワールドカップ日本代表岡田武史監督のチームづくりをサポート。詳細は『日本人を強くする』（岡田武史、白石豊著：講談社）に詳しい。

著書には、メンタルトレーニング関係で、「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」、「バレーボールのメンタルトレーニング」、「ゴルフ頭脳革命」、（以上、大修館書店）、「なぜか仕事がうまくいく7つのメンタルスキル」、「心を鍛える言葉」（NHK生活人新書）、「本番に強くなる」（筑摩書房）。「勝利する心 ～東洋の叡智に学ぶメンタルトレーニング」（サンガ）。「日本人を強くする」（講談社）、「夢をかなえるコツ」、「フローゴルフへの道」（水王舎）。「世界一のメンタル」（アチーブメント出版）。

運動学関係で、「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）「器械運動完ペキ指導ガイド」（明治図書）などがある。

2021年4月から「白石塾」を創設。塾長として、「メンタルトレーニング」、「コーチング」、「コミュニケーションスキル」、「スポーツ運動学」などの集中講座と合わせて、オンラインで「メンタルトレーニング12時間集中講座」の配信を行っている。

詳細は、<https://www.yutaka-shiraishi.educare.co.jp>