

企画展示「音大生を救うメンタルの本」資料リスト

| タイトル等 | 出版社 | 請求番号 | 資料ID |
|--|---------------------|----------|---------|
| 「あがり」を克服する：ヴァイオリンを楽に弾きこなすために / カトー・ハヴァシュ著；今井理瑛, 藤本都紀訳 | 音楽之友社, 2002 | J95-252 | J095252 |
| “あがり”とその対処法 / 有光興記著 | 川島書店, 2005 | J104-857 | J104857 |
| 演奏家のための「こころのレッスン」：あなたの音楽力を100%引き出す方法 / バリー・グリーン, ティモシー・ガルウェイ著；丹野由美子訳；辻秀一監訳 | 音楽之友社, 2005 | J105-223 | J105223 |
| 声楽家のための本番力：最高のパフォーマンスを引き出すメンタル・トレーニング / シャーリー・エモンズ, アルマ・トマス著；曾ちはる訳 | 音楽之友社, 2007 | J110-297 | J110297 |
| 音楽家の身体メンテナンスbook / ジャウマ・ルセット・イ・ジュベット, ジョージ・オーダム著；中村ひろ子訳 | 春秋社, 2008 | J114-863 | J114863 |
| 音楽表現のための準備技法論：「ステージ・フライト」を乗り越える / 新山眞弓著 | あいり出版, 2009 | J115-807 | J115807 |
| 演奏者勝利学：演奏者のためのメンタル・トレーニング / 辻秀一著 | ヤマハミュージックメディア, 2009 | J116-145 | J116145 |
| 演奏者勝利学実践ノート：ベストパフォーマンスを引き出す / 辻秀一著 | ヤマハミュージックメディア, 2011 | J119-394 | J119394 |
| やさしくあがりを治す本：イザというとき緊張しすぎないように / 鳥谷朝代著 | すばる舎, 2010 | J120-335 | J120335 |
| 演奏を支える心と科学 / リチャード・パーンカット, ゲーリー・E.マクファーソン編；安達真由美, 小川容子監訳 | 誠信書房, 2011 | J121-320 | J121320 |
| いつも「本番に強い人」の心と体の習慣：トップアスリートに学ぶ「負けない自分」の作り方 / 小松裕著 | 日本文芸社, 2012 | J123-667 | J123667 |
| ジュリアードで実践している演奏者の必勝メンタルトレーニング / ドン・グリーン著；辻秀一監訳；那波佳子訳 | ヤマハミュージックメディア, 2013 | J124-621 | J124621 |
| ハヴァシュ・バイオリン奏法：力みを取り、あがりを克服するアプローチ / カトー・ハヴァシュ著；石川ちすみ訳 | ヤマハミュージックメディア, 2015 | J129-135 | J129135 |
| 緊張をとる / 伊藤丈恭著 | 芸術新聞社, 2015 | J129-162 | J129162 |

企画展示「音大生を救うメンタルの本」資料リスト

| | | | |
|--|--|----------|---------|
| バジル先生の吹奏楽部員のためのココロとカラダの相談室：今すぐできるよくわかるアレクサンダー・テクニーク.コンクール・本番編 / バジル・クリツァー著 | 学研パブリッシング, 2015 | J129-203 | J129203 |
| 本番に強くなる!: 演奏者の必勝メンタルトレーニング / ドン・グリーン著; 辻秀一監訳; 岩木貴子訳 | ヤマハミュージックメディア, 2016 | J129-827 | J129827 |
| クリエイティブ・マインドの心理学: アーティストが創造的生活を続けるために / ジェフ・クラブトゥリー, ジュリー・クラブトゥリー著; 斎藤あやこ訳 | アルテスパブリッシング, 2016 | J131-758 | J131758 |
| もっと音楽が好きになるこころのトレーニング / 大場ゆかり著 | 音楽之友社, 2017 | J133-087 | J133087 |
| 成功する音楽家の新習慣: 練習・本番・身体の戦略的ガイド / ジェラルド・クリックスタイン著; 藤村奈緒美訳 | ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス, 2018.10 | J134-196 | J134196 |
| 緊張をとる: まんが版 / 伊藤丈恭著; 岡崎圭作画 | 芸術新聞社, 2018.10 | J134-754 | J134754 |
| 心とチームワークの育て方 / 藤重佳久著 | ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス, 2019.10 | J135-839 | J135839 |
| なぜアーティストは壊れやすいのか?: 音楽業界から学ぶカウンセリング入門 / 手島将彦著 | SW, 2019.9 | J135-920 | J135920 |
| エフォートレス・マスタリー: あなたの内なる音楽を解放する / ケニー・ワーナー著; 藤村奈緒美訳 | ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングスミュージックメディア部, 2019.12 | J136-195 | J136195 |
| 前向きに、考える: 演奏家のためのメンタル強化術 / 矢野龍彦著 | 音楽之友社, 2020.4 | J136-763 | J136763 |
| しなやかに心をつよくする音楽家の27の方法 / 伊東乾著 | 晶文社, 2014.5 | J136-909 | J136909 |
| 緊張しないからだ作りワークブック: 実力が120%発揮できる! / かわかみひろひこ著 | ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングスミュージックメディア部, 2022.3 | J138-750 | J138750 |
| 演奏不安・ジストニアよ、さようなら: 音楽家のための神経学 / 新堂浩子著 | 春秋社, 2022.3 | J138-971 | J138971 |

企画展示「音大生を救うメンタルの本」資料リスト

| | | | |
|---|--|----------|---------|
| 緊張しない・あがらない方法：リラックスのレッスン / 鴻上尚史著 | 大和書房, 2022.5 | J139-180 | J139180 |
| 本番に強い子になる自律神経の整え方 / 小林弘幸著 | 小学館, 2022.9 | J139-396 | J139396 |
| 音楽家のためのメンタルトレーニング：「緊張」がパフォーマンスを高める! / 大木美穂著 | ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングスミュージックメディア部, 2023.12 | J140-532 | J140532 |
| アーティスト・クリエイターの心の相談室：創作活動の不安とつきあう / 手島将彦著 | 福村出版, 2024.4 | J141-161 | J141161 |