



メンタルトレーナー

石津 貴代

いしづたかよ

(業務提携)

生年月日 1979年01月25日

出身地 千葉県

資格 JADP認定メンタル心理カウンセラー
上級心理カウンセラー

経歴

2004年～2007年アイディアヒューマンサポートアカデミーへ入学、
3年6ヶ月メンタルトレーニング・カウンセリングを学ぶ。
2007年に独立し「Lieto-Mental Conditioning」設立。2017年3月には「株式会社リエート」を設立。
メンタルトレーニング、コーチング、カウンセリングスキルにより、アスリートやビジネスマン、
芸能関係者の目標達成、自己実現のサポートを行う。これまで、およそ6000名以上の
トレーニング実績を持つ。

CAREER 主なメンタルトレーニング実績

<団体・チーム>

プロ野球パ・リーグ球団(2017年)／三菱電機バドミントン部(2015年～現在)／

日本体育大学体操競技部(2005年～2007年)／

神奈川県立大和南高校女子バレーボール部(2005年～2007年)／

立教大学体育会ラグビー部(2008年～2011年)／国士舘大学 体育学部(2017年)

<スポーツ選手一人>※個人名は非公表

リオ五輪出場ラグビー日本代表選手(2012年~現在)／

リオパラリンピックトライアスロン日本代表選手(2016年~現在)

フェンシング女子選手(2020年~現在)／競泳元日本代表選手(2015年)／

西武ライオンズ投手(2013~2014年)／総合格闘家(2013年)／

ボートレース選手(2016年~現在)

その他、ラグビートップリーグ、バレーボールVリーグ所属選手など多数

<企業セミナー>

日本政策金融公庫／日本歯科新聞社／株式会社プロフェリエ／中日文化センター／

東急建設株式会社／シダックスカルチャーワークス／日本アロマセラピー学会 等多数

書籍



緊張をコントロールして
最高の結果を出す技術



メンタルトレーニングの教科書
~本番に強くなる! 自信をつける!



本番でいつもの実力を
発揮できる受験合格のための
メンタルトレーニング