

マインドフルネス、ストレス・マネジメント…  
時代をけん引するテーマに取り組み続けてきた  
著者が提示する「誰でも成果が出せる」秘策!

武術専門誌  
『月刊秘伝』  
6月号 (5/14 発売)  
にて特集記事  
掲載!

稽古・鍛錬の  
心理学

# 心のコツ

(仮題)

情熱を持続させるための簡単な意識スイッチ

続けられれば必ず成長できるのに、  
続かない理由は“心”にある。  
だから“心”次第で  
それは続けられる  
ようになる!



才能とは、  
情熱を持続させる  
能力のこと。

武道の稽古や鍛錬は辛いものと相場決まっている……  
訳ではありません! 辛そうなものを辛くないものに変え  
てしまうマジックがあるから、続くのです。  
その秘密を、心理学が解明します!!

CONTENTS (抜粋)

- ◎始められない心、続かない心
- ◎頑張らない稽古のススメ ◎草木を育てるように
- ◎稽古するための稽古 ◎積み重ねに勝る奥義なし

著者 ◎ 湯川進太郎 ゆかわ しんたろう

白鷗大学教授・博士 (心理学)。専門は身体心理学・感情心理学。  
日本感情心理学会 顧問。感情制御・ストレスマネジメントと武道・  
武術の関係を身体心理学 (特にマインドフルネス) によって捉える  
独自の観点から、心身の関わりや身体論を展開。糸東流空手道七  
段 (稔真門)。2021年 年から杖道の稽古に取り組んでいる。  
著書・訳書に、『空手と禅』『空手と太極拳でマインドフルネス』『水  
のごとくあれ!』『老子”の兵法』(BAB ジャパン)、『実践 武術瞑想』  
『禅僧沢庵 不動智神妙録』(誠信書房) など多数。

■著者：湯川進太郎 ■判型：四六判(並製) ■予定頁数：200 頁 ■予価：本体 1,500 円+税

株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL 03-3469-0135

【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAX での注文はこちらへ 0120-190-162 (書店様 FAX 用注文専用フリーダイヤル)

E-mail での注文はこちらへ [shoten@bab.co.jp](mailto:shoten@bab.co.jp) (書店様注文専用メールアドレス)

☆重版、新刊、パブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください(空メールでOK!)

新刊	書	担当者名:	新	書籍名	稽古・鍛錬の心理学	心のコツ	情熱を持続させるための簡単な意識スイッチ (仮題)	注文締切 4月24日
	店		刊	注文数	■著者：湯川進太郎 ■判型：四六判(並製) ■予定頁数：200 頁 ■予価：本体 1,500 円+税			
	帳		委	冊	ISBN978-4-8142-0620-9 C2075 ¥1500E			
合	託	発行	株式会社	BAB ジャパン	〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162			

関連書籍	書	注文	書籍名	空手と禅	身体心理学で武道を解明! マインドフルネスが導く“全方位的意識”へ
	店	文	注文数	■著者：湯川進太郎 ■判型：四六判(並製) ■頁数：228 頁 ■定価：本体 1,500 円+税	
	帳	抜	冊	ISBN978-4-86220-822-4 C2075 ¥1500E	
合	い	発行	株式会社	BAB ジャパン	〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162