

## 石津貴代 Takayo Ishizu

JARTAメンタルアドバイザー  
メンタルトレーナー

株式会社リエート 代表取締役社長 / ON+OFFメンタルトレーニング協会 代表  
上級心理カウンセラー / JADP認定心理カウンセラー

20歳よりラジオパーソナリティとしてスポーツの現場取材をする中で、目標達成におけるメンタルの重要性を体感する。

2004年メンタルトレーナー養成機関に入校、トップアスリートの現場にて実習を重ね、2007年に独立し「Lieto-Mental Conditioning」設立。

2017年「株式会社リエート」設立。

日本代表やプロ野球選手などのトップアスリートや経営者、芸能関係者の目標達成・メンタル強化のサポートを行う。

これまでのべ5,800名以上を担当。

現在は、企業や自治体、教育現場での講演や出版などの活動も行っている。

### <書籍>

- ・2018年『緊張をコントロールして最高の結果を出す技術』（すばる舎）
- ・2020年『受験のためのメンタルトレーニング』（辰巳出版／監修）
- ・2021年5月17日『メンタルトレーニングの教科書』（技術評論社）