

# 【働き方改革】 長時間労働をなくす生産性向上を！

世界の一流アスリートから学んだ

## 即実践できる 集中力アップ研修

対象：若手・中堅・幹部 職種：営業・研究開発・製造・労働組合・青年会議所・安全大会 など

政府の「働き方革命」で効率アップが至上命題になっている。

いくらやっても終わらない、気づけば毎日の夜の夜遅くまで残業している……。そんな状況に心当たりのある人が多いのではないか。

事実、日本では長時間労働が常態化している。単純に残業時間を減らしたり、休みを増やしたりするだけでは、企業の業績は低迷し、日本経済も低迷するだろう。本当に必要なのは、仕事の効率を劇的に高めることなのである。その鍵を握っているのが「集中力だ」～週刊ダイヤモンド特集号～

### 集中カトレーニングの効果

- ☑仕事の集中力が高まり能率・生産性が高まる
- ☑業務時間内に仕事が終わるようになる
- ☑注意機能が向上し仕事のミスが減少
- ☑コミュニケーション力が高まり営業力アップ
- ☑体と心の疲労感が減りメンタルヘルスに役立つ

### どんな講座内容？

- 1)集中力を発揮するための心と体の仕組みを知る
  - 2)簡単にできる疲れにくい姿勢と呼吸法
  - 3)集中力カードを使って集中カトレーニング
  - 4)体のケア：肩こりが一瞬で楽になる方法  
眼精疲労を軽減する目のストレッチ運動
  - 5) 研修ではテニスボールを使った集中力・コミュニケーション・チームワークアップのトレーニングを実施
- ◆座学・聴講型の研修と違い身体を使った内容で気づきの多い内容



講師 森 健次郎  
株式会社集中力 代表取締役

一般社団法人日本集中力育成協会 代表理事  
1963年 長崎県生まれ 長崎県立島原高校卒  
国立名古屋工業大学院博士前期課程材料工学科  
有機材料コース終了。1989年ミズノ株式会社入社  
(商品開発本部ウェア開発研究室配属) オリンピック競技ウェア開発に従事。2000年シドニー五輪、開発担当の「サメ肌水着」が13の世界新樹立 特許出願件数30件 2000年 ミズノ退社  
2004年 学習塾「元気塾」設立  
2011年 (株) 集中力設立  
「人生の金メダリストを育成」をミッションに教育・研修・講演活動を行っている。

受講特典！

NHK Eテレ

Rの法則で紹介された  
集中カトレーニングカードを  
プレゼント



【研修型】 所要時間：2～3時間 人数：100人まで  
内容：集中力カード・テニスボールを使った集中状態（ゾーン）に入るルーティンの習慣化「静的集中」体験  
・テニスボールを使った動的コミュニケーション体験・身体調整のワーク（テニスボールはこちらでご用意いたします）  
会場：机が必要となります。

【講演型での開催】 所要時間 60分～90分（ご要望により調整）  
人数：100～2000人  
内容：集中力カード・身体調整のワーク  
会場：シアター型・会議室型

NHK Eテレ Rの法則 2016年9月7(木) 日放送



週刊ダイヤモンド 2017年1月14 発売号 集中力特集 寄稿・監修



日経アソシエ 2016年12月号 寄稿・監修



机に向かってすぐに集中する技術  
フォレスト出版  
2016年2月発売 2版 100,00 冊



ビジネスの9割は集中力で決まる!  
ゴマブックス  
2016年12月発売  
日経全国広告

講演・研修実績



[社員研修・安全大会・講演]

～製造業～

日立製作所 NEC キヤノン 東日本旅客鉄道 大阪ガス 富士通 パナソニック 東芝  
三井物産マシンテック 新日鉄住金エンジニアリング 村田機械 岡村製作所 福島クボタ

～建設～

ダイワハウス 住友林業 積水ハウス 竹中工務店 竹中土木 西松建設 浅沼組近鉄土木 他

～流通～

イオン九州 関西スーパー

～金融・保険～

東京三菱UFJ銀行 北海道銀行 中京銀行 京都銀行 三重銀行 紀陽銀行 みなと銀行  
京都信用金庫 尼崎信用金庫 大分信用金庫 社団法人近畿地区信用金庫協会  
JA共済 JA福岡 JA千葉 JA愛知豊田 JA長野 JA加古川  
損保ジャパン プルデンシャル生命 アフラック神戸・姫路

～化学工業～

第一三共製薬 中外製薬 富士薬品 アストラゼネカ

～官公庁～

中国経済産業省

～教育～

愛知教育会 兵庫県公立幼稚園総会 才教育学園小学校・中学校 埼玉大付属中学校  
長峰中学校 宮市立丹陽中学校 一宮市立北方小中学校 市立高田商業高校 関商工高校  
奈良文化芸術学院 甲南高校 芦屋国際高校 阿部野高校 大阪聖母女学院 岡山一宮高校 明  
石看護専門学校 大阪大学工学部特別授業 京都市立芸術大学 姫路独協大学 他

～その他～

船井総研 川島織物 中部IBM NTT鳥取 NTTDコモ九州 日経新聞社 奈良新聞社

須崎労働基準協会 徳島青年会議所連合会 京都府青年会議所連合会  
京都船井青年会議所 松原青年会議所 島原商工会議所 今治商工会議所  
一般財団法人 今治地域地場産業振興センター IBIC (起業家育成支援施設)