

【安全大会】 事故防止・ヒューマンエラーを防ぐ

世界の一流アスリートから学ぶ

即実践できる 集中力アップ法

NHK Rの法則でも実証された 最新の集中力アップ法

皆さんは「集中力とは緊張して眉間にしわを寄せて必死の形相で頑張る！」というイメージをお持ちではないでしょうか？

実は集中している状態とは身体に無駄な力が入ってなく、自然と快適な状態です。

一流スポーツ選手も実践している集中力を高める脳科学に基づいた誰でも簡単にできる方法をご紹介します。

受講効果

- ☑簡単に集中力が高まる「目」の使い方を習得
- ☑注意機能が向上し仕事のミスが減少
- ☑集中力アップで時間内に仕事を完了しやすくなる
- ☑体と心の疲労感が減りメンタルヘルス向上
- ☑コミュニケーション能力アップでチームワーク向上

どんな講座内容？

- 1) NHK Rの法則で効果が科学的に実証された「集中力カード」を体験
- 2) 朝礼でも使える身体と心のリフレッシュ法
- 3) 疲れにくい身体の準備
- 4) 目の疲れを軽減する目のストレッチ運動 など



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。

講座を受講された方全員に
携帯できる「集中力カード」
(名刺サイズ) をプレゼント！



参加者全員に
プレゼント！

【所要時間】 60分～90分

【人数】 30～2000人まで対応可能

【問い合わせ方法】

FAXかホームページのお問い合わせフォームより

【交通費起点】 千葉県市川市または兵庫県伊丹市

全国出張可

株式会社集中力

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

ファミリーマートユニオン

～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 兵庫県国公立幼稚園総会 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 NTTドコモ九州 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)

メディア出演・出版物

週刊ダイヤモンド 2017年1月14 発売号「働き方改革」集中力特集 寄稿・監修
フォレスト出版「机に向かってすぐに集中する技術」

DVD「一流アスリートも実践！スポーツ能力向上のための集中カトレーニング講座」



NHK Eテレ Rの法則「テスト勉強に集中する方法」講師出演 2016年9月7(木)日放送

