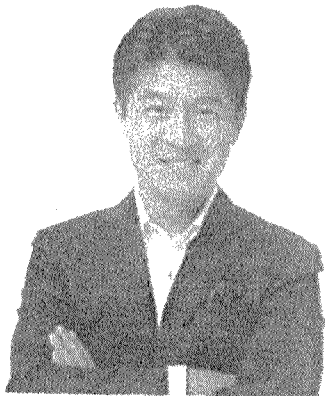


<森 健次郎 氏 プロフィール>



1963年、長崎県出身。1989年、ミズノ株式会社入社。

寝る間も惜しんで働き、実績を多く積むことが幸福の近道と信じていた会社員時代の40歳、突然妻への余命宣告がされる。家庭の心配事で心身ともに弱り、出社できないほどに衰弱。その後、妻は数年の闘病を経て、幼い娘二人を残し他界する。シングルファザーとして子育てをするために退社し、自宅で「元氣塾」という小さな学習塾を始める。「元氣塾」という看板を見て入塾を希望するのは、元気がなく周りの人とのコミュニケーションが苦手な子ども達。姿勢が悪く、いつも疲れていて無気力に見える子ども達だった。その子達と一緒に過ごす中で気づいたのは、勉強の楽しさや、動機が見つけれず、自信を持ってない子たちが多いということ。そこで、子ども達の意欲を湧かせるため、会社員時代に関わった、一流アスリート達の

「日常や試合の本番での集中力アップ法」を実施。すると、元気がなかった子ども達がたくさんの奇跡を起こし始める。この取り組みが注目を集め、PTA、学校、教育機関、スポーツチームから講演依頼が来るようになった。やがて「元気な大人」も作って欲しい！と企業からも講演・研修依頼が来るようになる。2004年より、集中力プロデューサーとして全国で講演活動を実施。講演は、「有名スポーツ選手の逸話がたくさん聞けて面白い」「いつでもどこでもできる「集中力」が身につく」と好評。

<略歴>

- 1989年 ミズノ株式会社入社。技術開発部ウェア開発課に所属
- 2000年 シドニー五輪で「サメ肌水着」が12の世界新記録樹立
- 2009年 アーティストファクトリー・ジャパン設立
- 2012年 株式会社集中力へ社名を変更

<講演内容>

<心> 学習、スポーツ、そして人生の考え方

- 1) 自己紹介
 - * 一流アスリートの親の考え方など
- 2) 集中力とは、「受信力+発信力！」と「一目惚れ！」
 - * 本物を受信すると本物を発信する等
- 3) 社会人になって活躍できる人の子供時代からの学び方
 - * 白×赤→ピンク！等

<体> リラックス（全体集中）

- 1) 姿勢が良い人ほど、成績がいい！社会で活躍している！
 - ・利き腕を頭に乗せて。
- 2) 子どもたちには、心に余裕を作り深い呼吸をさせよう
 - ・5 + 3 = 8の呼吸法
- 3) 体を軽くすると心も軽くなる！
 - ・一瞬で肩が軽くなるワーク

<技> 集中力（一点集中）

- 1) コントロールできる事“今”に集中しよう、集中させよう
- 2) “一点集中法”で、「リラックスした集中」を体得
- 3) 自分や子どもを元気付ける言葉の習慣

横浜市PTA連絡協議会 事務局

TEL 341-0181

FAX 341-0430

e-mail: ycity-pta-7080@car.ocn.ne.jp