

# 2020年度 横浜市PTA連絡協議会研修会

## オンライン開催のご案内

横浜市PTA連絡協議会では「おとなも育とう、子どもと共に～つながる想い 新しい時代へ～」のスローガンのもと研修を行っております。今年度は、コロナウイルス感染症拡大予防のため、**オンラインで開催**することとなりました。

オンライン講演会の講師は、“集中力プロデューサー” 森 健次朗さん（㈱集中力 代表取締役）をお迎えし開催いたします。これまでの経験談から、集中力を“自由自在”に引き出すワザが学べる内容です。多数ご参加くださいますようご案内申し上げます。

**演 題** 『第一線で活躍する一流人の子ども時代の共通点』

～ 学習やスポーツに即、活かせる集中力の高め方 ～

**講 師** 森 健次朗 氏（㈱集中力 代表取締役）

**日 程 と 閲 覧 方 法** （アーカイブ配信 と ライブ配信の2種から選択できます）

<b>ライブ配信</b>	2020年11月18日(水) 10:00 開演 11:45 終了予定
配信方法	無料のビデオ会議アプリ「Zoom(ズーム)」にて配信
同時ログイン数	1000ログインまで

<b>アーカイブ配信</b>	2020年11月27日(金)～11月29日(日) (3日間)
配信方法	YouTubeにて配信

双方向での応答の可否が違いとなりますが、**ライブ配信**は定員の1000ログインを超えるとZoomに接続できません。お手数をおかけいたしますが、**各校 2ログイン** までとなるよう事前調整をお願いいたします。

閲覧のみを希望される場合は**アーカイブ配信 (YouTube)での閲覧を推奨**いたします。

研修会サイトのアドレスは動画配信期間の2週間ほど前からWeb ページにて公開します。

**※詳細につきましては、10月9日付けにて各学校あてにご案内を配付いたしましたので、案内に掲載のアドレスまたはQRコードよりご確認ください。**

**対 象** 各校PTA会員

閲覧はPTA会員の方に限定させていただきます。学校関係以外の外部の方にURLをお知らせすることはご遠慮ください。

**主 催** 横浜市PTA連絡協議会

**共 催** 横浜市教育委員会

インターネット通信にかかる費用はご自身での負担となります。契約によっては携帯・通信キャリア各社にて高額な通信料が発生する場合がありますのでWi-Fi環境での視聴を推奨いたします。また、通信環境や同時接続数により配信遅延が発生する場合があります。ご了承ください。

## <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ども時代からの学び方
  - \* 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づける言葉の習慣

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