

# 講演、研修をお考えの皆様へ

## 能力開発の原点、「集中力、集中持続力」を自分のものにする

誰にでも見ることの出来る”残像現象”を活用した画期的なトレーニング  
「R/C/T残像メンタルトレーニング」に興味を持っていただきありがとうございます。

講演、研修で紹介する集中力をつける！トレーニング方法とは、人間誰でも太陽など強烈な光を見る事で体験した事のある「残像」と言う現象を利用します。

例えば、窮地に追い込まれた時、緊張で頭が真っ白になり・・・  
いわゆる”リラックス”する方法を知らなかった為に失敗。  
また、ここ一番だ！と言う時に”集中力”が不足し「力」を出し切れず涙を飲む。  
そして雑念などで一瞬”目標”を見失い、勝てる試合なのに無様な敗戦・・・  
と言う経験は誰にでもよくある事。

このように、大事な場面で失敗したり間違ったりと言うマイナス要因の全てが

**「リラックス」 「集中」 そして「目標」**

と言う三つの要素が起因している事が解るはずです。

と言う事は、このたった”三つ”さえ自分のものに出来れば  
過度に緊張して間違ったり、また雑念に振り回されたりと言う事は無くなり  
自分の”力”を100%発揮出来るようになるのです。

これら一連の脳の働きを、「残像」という誰にでも起こる現象を使い、  
気持ちの切り替えを数分の内にスムーズに誘導して行く・・・

それがこの残像カードを活用した  
「R/C/T残像メンタルトレーニング」が持つ効用なのです。

この基本的な思考の順序を「残像」という現象を使い、自分のルーティンとする事で、  
ビジネスや学習の世界では間違いや錯覚などマイナス要因は無くなり、スポーツの世界  
では”怪我”等をしなくなり、本来の自分が持つ能力を常時100%発揮させる事となります。  
また目的達成までの時間も大幅に短縮されるのです。

講演や研修では、この複雑極まりない人間の”精神的動き”を  
残像を使った、驚くようなコントロール法で簡単解説、そして解決へと導いていきます。

## 講演会プログラム

### 残像メンタル集中力UP！トレーニング（120分）

#### 講演内容

##### 残像を活用した集中力！トレーニング

集中力とは、仕事をハードにこなしたり  
学習で、予習や復習を一杯やったからと  
言って身に付くものではありません。  
集中力は、それらを行なう前に  
必要となるものなのです。

メンタルトレーニングとは？  
残像とは？  
目標とメンタルトレーニング  
残像メンタルトレーニングの概要  
残像メンタルカードの使い方  
残像メンタルトレーニングが持つ効用  
残像時間と集中持続力の関係  
脳疲労と残像の関係

会場にはホワイトボード、プロジェクター、パソコン等をご用意頂くと共に、レジメのコピーをお願いいたします。

プログラム講演料 1回 15万円

(税、交通費、宿泊費は別途)

## お申し込みは

ホームページ上お問い合わせページ、メール又はお電話でお願いいたします。  
E-mail [hiromu@gb4.so-net.ne.jp](mailto:hiromu@gb4.so-net.ne.jp) TEL-06-6252-3487