

# 高岸弘の新刊出版 記念セミナー

## R/C/Tメンタルトレーニングメソッド

# 残像で集中力を自分のものにする!

### 集中力を自分のものとして、一歩抜け出ませんか?

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で敗戦・・・と言う経験は誰にでもよくある事。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」という三つの要素が起因している事が解るはず。このたった三つさえ自分のものになれば、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。このセミナーではこの「三つの心の動き」をプロスポーツ界で実績のある残像メンタルツールを使いながら簡単に学んでいきます。

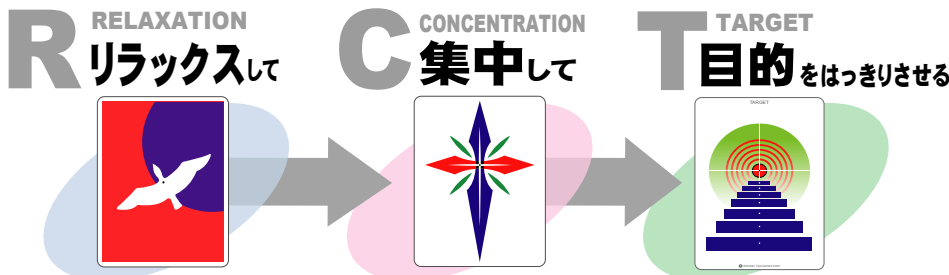
1994年、残像を活用したメンタルトレーニングはプロテニスコーチの小浦武志氏と、建築家の高岸弘との間で開発され、特にメンタル面での強化が要求されるプロテニス選手達の全く新しいメンタルスキル手法として使われ始めます。その後高校野球界からプロゴルフ界、そしてソフトテニス日本代表ナショナルチーム等広がりを見せ、またビジネス界、国立東京医科歯科大学や阪急学園など幼児教育、学習の世界でも実績を上げています。



高岸弘新刊  
ダイヤモンド社刊  
定価1,470



テニス日本代表チーム



オープンセミナー

高校野球チーム

「リラックス」して脳をクリーンにし、「集中」して脳のエネルギーを一点に集めきる。そして「目的」にピントを合わせ、状況判断を的確にしてから行動を起こす。これは人が思考する場合の当然の順序、言い換えれば脳の当然な働き「起承転結」なのです。この流れを「残像」という現象を使い、自分のルーティンとする事で間違いを起こさず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。

### R/C/T残像メンタルトレーニングメソッド開発者 高岸弘のプロフィール

(株)一級建築士事務所 高岸建築研究所 代表取締役。R/C/T応用科学研究所 所長。「想像創造」テッサン教室主催。国立東京医科歯科大学においての定期講座、ソフトテニス日本代表ナショナルチームメンタルコーチ。日本プロトレーナー協会 専属メンタルコーチ。1990年に「残像現象」を活用した独自のスポーツメンタルトレーニング 技法をテニスコーチ小浦武志氏と共同開発し、プロテニス、高校野球等スポーツメンタルの分野で実績を上げる。2007年、残像メンタルトレーニングの効用を活用した「目標設定メソッド」を開発しスポーツ界、学習界、ビジネス界、そして医療現場などでの啓蒙をはかる。

高岸弘 著書・・・■思いのままに脳を動かす「残像」カ・講談社 ■君の甲子園・報知新聞社 ■ウソも芸術・講談社 ■ここ一番に脳を集中させる・講談社 ■777-イメージ・CD-ROM NEC日本電気との共著 ■生き方が変わる住まい革命・講談社 ■思いのままに脳を動かす「残像」カ2・講談社 ■「残像力」・インテリジェントコミュニケーション ■ビジネスに使える残像ツール・CD-ROM (株)船井総合研究所 ■R/C/T残像メンタルトレーニング DVD・(株)リアルスタイル ■集中力を高める残像トレーニング・ダイヤモンド社・・・その他

**日程:** 2010年12月19日(日) 午後14:00~16:30  
**会場:** 大阪産業創造会館 5F 研修室  
大阪市中央区本町1-4-5  
地下鉄堺筋本町駅12番出口 東へ徒歩5分  
**受講料:** ¥3,000- (消費税込み)  
**講師:** 高岸弘  
**主催:** R/C/T 残像メンタルトレーニング研究会

お申し込みは下記のフォームに必要な事項をご記入の上FAX送信してください。または、ホームページ、電話からもお申し込みいただけます。

**FAX** 06-6974-8562  
**TEL** 06-6252-3487  
**URL** <http://zanzo.jp>

受講者名 \_\_\_\_\_ 会社名 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_ Mail \_\_\_\_\_

お問い合わせは TEL06-6252-3487 E-Mail [hiromu@gb4.so-net.ne.jp](mailto:hiromu@gb4.so-net.ne.jp)