

2022年度 愛知県バスケットボール研修会  
(2022年度 第2回愛知県 JBA 公認コーチリフレッシュ研修会)

コーチライセンスのない方  
E級・E-1級・E-2級の方  
審判の方も参加できます。

- 目的** 緊張感、リラックス、そして、集中力についての知識を学び、コーチとしての指導力および審判としてのパフォーマンスの向上を図る。
- 主催** 一般財団法人愛知県バスケットボール協会
- 主管** 一般財団法人愛知県バスケットボール協会指導者養成部会
- 開催日時** 2023年2月25日(土) 13:00~16:00 研修会(事務連絡あり) \*受付 12:30~13:00
- 会場** 名古屋市昭和スポーツセンター(名古屋市昭和区吹上2-6-15)  
最寄駅: 地下鉄桜通線「吹上」駅下車、4番出口または5番出口より徒歩8分
- テーマ** 「本番に強くなる集中力発揮のコツ体感研修」(仮称)  
講師: 森 健次朗(もりけんじろう)  
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  
財団法人スポーツサポート財団 理事
- 参加条件** 愛知県所属の指導者および審判員  
※ 申込状況により、岐阜・三重・静岡県も受講可能とします。
- 申込方法** Team-JBA (<https://team-jba.jp>) による申込ですが、ア・イのどちらかで申し込むこと。  
ア. (D級以上のコーチ用) 2022年度愛知県バスケットボール研修会  
イ. (一般・E級コーチ・審判用) 2022年度愛知県バスケットボール研修会  
※ アでの申込の方へは、更新ポイント(2ポイント)を付与します。  
⑨ イでの申し込みでは更新ポイントが付与できません。
- 定員** 全体で150名(先着順)。  
※ ただし、上記ア・イでの定員を、初めは「75人」としますが、申込状況によって、ア・イの定員増減を行います。
- 申込期間** 2023年1月21日(土) 10:00~2月22日(水) 19:00  
・ 申込時に参加票&健康チェックシートをダウンロードしてください。
- 受講料** 2,200円(税込) TeamJBA での支払い手続きをしてください。※欠席返金ありません。
- その他**
  - 筆記具および上履を持参ください。
  - 会場ではマスク着用をお願いします。
  - アクティビティがあります。動きにくい服装はご遠慮ください。
  - 公共交通機関でお越しください。

問合せ先 指導者養成部会担当Eアドレス: [ishizuka2728@gmail.com](mailto:ishizuka2728@gmail.com)

令和5年2月25日  
株式会社集中力 森健次朗

## 「本番に強くなる集中力発揮のコツ体感研修」

### <心>

- 1) 自己紹介  
\*ミズノ時代に関わった一流アスリートの考え方 他
- 2) 集中力とは、受信力+発信力！  
\*本物を受信すると本物を発信する 他
- 3) 社会人やプロ選手になって活躍できる人の  
子供時代からの学び方と、親や指導者の関わり方  
\*白✕赤→ピンク！ 他

### <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！  
\*姿勢、腹式呼吸、音3つ
- 2) 緊張場面でのリラックス法  
\*マイナス\*マイナス=プラス！
- 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 他

### <技> 集中力（一点集中）

- 1) ボールトレーニング  
\*ボール積み、ボールキャッチ、チームワーク法ほか
- 2) 本番に強くなる一点集中ルーティーン  
\*リラックスした集中状態の体得
- 3) 自分や子どもを元気付ける言葉の習慣  
\*朝、晩実践できるアフメーション法

以 上

## <講師プロフィール>

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

財団法人スポーツサポート財団 理事

【氏名】森 健次郎 (もり けんじろう)

【学歴】国立名古屋工業大学大学院有機材料コース修了

【経歴】

- 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
- 2011年 株式会社集中力へ社名を変更



### \*主要講演&研修実績

講演、研修、セミナーなどで、約15万人以上が「集中力発揮のコツ」を体感

### <企業>

日立製作所 (山口) キヤノン (東京) パナソニック電工 (大阪) 日本電気 (東京)  
NTTドコモ (福岡) 第一三共 (株) (東京) ほか 約500社

### <学校>

大阪大学、京都市立芸術大学、市立高田商業、芦屋国際高校、甲南中学高校、  
大阪府立阿倍野高校、埼玉大学附属中学校 ほか 約300校

### <スポーツ、音楽など>

ラフティング日本代表 プロ野球ドラフト3位選手  
高校野球甲子園出場校、(陸上、新体操、自転車) 連続日本一校  
大手楽器店の島村楽器 吹奏楽全国金賞校 ほか 多数

### <海外>

ニューヨーク講演 (弁護士、俳優など) クアラルンプール日本校野球指導 など

### 【テレビ出演】

「Rの法則」(NHK) 「テストの花道」(NHK)

「みのもんたの朝ズバ!」(TBS) ほか 多数

### 【著作物】

- 2015. 4月 「ビジネスに必要なことはすべて一流アスリートから学んだ!」
- 2016. 2月 「机に向かってすぐに集中する技術」 (フォレスト出版)
- 2016. 12月 「ビジネスの9割は集中力で決まる」 (ゴマブックス)
- 2019. 1月 「30秒集中法」 (ワニブックス)
- 2022. 11月 「13歳からの集中力向上バイブル」 (メイツ出版)
- 2022. 11月 「集中力を超える没入力を手に入れる」 (青春出版)

株式会社集中力

検索