



# フォーカストレーニング

世界初 Mobile Brain Training Device - フォーカスバンドを活用した  
フォーカス(集中)のトレーニングをワークショップ形式で開催中!



トレーニングではまず、自分の脳の癖を理解し、集中できている状態と、そうでない状態に気づけることから始めて、各スポーツに応じたトレーニングを行なっていきます。

例えばゴルフであればパッティングにおいて集中すべきことは何か、つまり選択的に注意を向ける対象は何か、パフォーマンスを高めるための集中とは何かを体験していきます。

脳波測定デバイス・フォーカスバンドを活用して、対象への注意の状態をリアルタイムで測定しながら、自分にとっての集中の感覚を体感していきます。

フォーカストレーニングは、アメリカではJason Day 始め、Justin Rose など多くの一流アスリートが取り入れており、自分の思考、脳をコントロールすることで、高いパフォーマンスを上げていることから世界的に注目されています。

**脳がわかれば、心がわかる。  
脳が変われば、心が変わる。  
心が変われば、集中が変わる。  
集中が変われば人生が変わる。**

## フォーカストレーニング(ワークショップ形式)

多くのトップアスリートの本番脳を陰で支えてきた最新技術と活用メソッドを体験してもらいます。

スポーツ以外でも、ストレスをコントロールし、集中力を高めてより高いパフォーマンスをあげることが可能になります。

所要時間 約2時間—2時間30分

価格 2.7万円/一人(消費税込)

開催人数 1-5名

場所:適宜

開催頻度:適宜

【メニュー例】

脳の機能/メンタルトレーニングとは/フォーカストレーニングとは

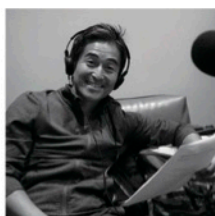
集中と無心/無心トレーニング

ゴルフにおけるトレーニング

日常行うトレーニング

パッティングにおけるフォーカストレーニング

など



講師

フォーカストレーニング&パフォーマンスコーチ

エンジョイゴルフ&スポーツジャパン/フォーカスバンドジャパン

代表取締役 佐々木信也

ビジネスコンサルタント、ITベンチャー開発、投資を経て現業。

プロゴルファーを中心に、スポーツ選手、ビジネスマンのパフォーマンス研究、コーチとして活動中。