



プロスポーツのノウハウを活用した
Well Being研修のご紹介

メニュー概要

3つのカテゴリーのアクティビティを通じて、
貴社従業員様のWell Beingが充実し、心身のコンディションの改善、向上をサポートを致します。

心

-メンタル術-

技

-仕事術・組織術-

体

-コンディション術-

メニュー表

トップアスリートにも提供しているノウハウを基に、
合計6つのアクティビティメニューをご用意しております。

※内容によってはオフラインのみの開催です。

心 -メンタル術-	技 -仕事術・組織術-			体 -コンディショニング術-	
ストレスマネジメント とマインドフルネス	創造性を高める グループアプローチ	ピリオダイゼーションで 目標達成しよう	スポーツチームに学ぶ チームビルディング	ストレッチから始まる リカバリー促進術	アスリート食 実践セミナー
オフライン・オンライン 両方実施可能	オフラインのみ 実施可能	オフライン・オンライン 両方実施可能	オフライン・オンライン 両方実施可能※	オフラインのみ 実施可能	オフライン・オンライン 両方実施可能
実施時間 120分/回	実施時間 120分/回	実施時間 60～120分/回	実施時間 120分/回	実施時間 60～90分/回	実施時間 120分/回
実施人数 最大30名	実施人数 最大20名	実施人数 最大30名	実施人数 上限なし	実施人数 最大10名	実施人数 上限なし

メニュー詳細 - ストレスマネジメントとマインドフルネス

心

-メンタル術-

座学と実技を通して、ストレスマネジメントとマインドフルネスについて学ぶことができます。
当セミナーを通じて、従業員様のメンタルヘルスに寄与することが可能です。

概要	ストレスから自分を守り、セルフケアに繋げる術を学べるセミナー		
時間	120分/回	実施方法	オフライン・オンライン 両方対応
人数	最大30名	価格	人数により応相談
必要備品	特になし	担当講師	臨床心理士
詳細	<p>【座学テーマ】(一部)</p> <ul style="list-style-type: none">・そもそもストレスって何？・ストレスに繋がる要因とは？・ストレスを受け続けることによる心身への影響とは？ <p>【実技テーマ】(一部)</p> <ul style="list-style-type: none">・実際に瞑想体験をしてみよう <p>※ご希望に合わせ内容をお選びいただけます。</p>		



※画像はイメージです。(引用元: Unsplash)

メニュー詳細 - 創造性を高めるグループアプローチ

技

- 仕事術・組織術 -

言葉を用いずにワークを実施することで、創造性向上やコミュニケーション活性化を図れるセミナーです。組織づくり、チームビルディングなどにご活用いただけます。

概要	チームのイメージ共有やコミュニケーション活性化を目指すセミナー		
時間	120分/回	実施方法	オフラインのみ
人数	最大20名	価格	人数により応相談
必要備品	粘土、紙、絵の具など ※ワーク内容によって変動	担当講師	臨床心理士
詳細	<p>【実技テーマ】(一部)</p> <ul style="list-style-type: none">・想像(イメージ)を活性化し、創造性を高めるためのワーク・チーム内のコミュニケーション活性化を狙ったワーク <p><input type="checkbox"/>粘土・描画・切り絵などを言葉を用いずに行うワークです</p> <p>※ご希望に合わせ内容をお選びいただけます。 ※実施方法(個人 or グループ)もお選びいただけます。</p>		



※画像はイメージです。(引用元: Unsplash)

メニュー詳細 - ピリオダイゼーションで目標達成しよう

技

- 仕事術・組織術 -

アスリートの目標達成のために使われる「ピリオダイゼーション」という思考法をビジネスの現場に転用するセミナーです。従業員様の確実な目標達成に向けて、計画立案をサポート致します。

概要	「ピリオダイゼーション」を活用した目標達成セミナー		
時間	60 ~ 120 分 / 回	実施方法	オフライン・オンライン 両方対応
人数	最大 30 名	価格	人数により応相談
必要備品	特になし	担当講師	S&Cコーチ*
詳細	<p>【座学テーマ】(一部)</p> <ul style="list-style-type: none">・ピリオダイゼーションとは何か？・トップアスリートも実践するピリオダイゼーションご紹介・ビジネスの現場でどう活かせるのか？ <p>【実技テーマ】(一部)</p> <ul style="list-style-type: none">・実際にピリオダイゼーションを基に計画を作ってみよう <p>※ご希望に合わせ内容をお選びいただけます。</p>		



※画像はイメージです。(引用元: Unsplash)

※S&Cコーチとは、アスリートを対象に、競技力向上と傷害予防を目的として、筋力トレーニングを中心とした安全で効果的なトレーニングプログラムを作成し、指導を行う専門職です。

メニュー詳細 - スポーツチームに学ぶチームビルディング

技

- 仕事術・組織術 -

スポーツチームで実践されているチームビルディング法を体感できるセミナーです。
チームビルディングに有効です。

概要	スポーツチームでも活用されるチームビルディングセミナー		
時間	120分 / 回	実施方法	オフライン・オンライン 両方対応
人数	上限なし ※オフライン実施の場合は会場による	価格	人数により応相談
必要備品	特になし	担当講師	株式会社Humanergy (外部講師)
詳細	<p>【ワークショップ型】 夢中になれるゲームやワークを取り入れ、そこに気づきや学びのヒントを散りばめて、参加者の皆様が主体的に参加できる機会を提供します。</p> <p>【トレーニング型】 リフレッシュした気分で序列を気にせず、自由な発想とメンバーの相互作用によるクリエイティブな課題解決力を引き出します。 様々なアクティビティ（課題解決型ゲーム等）を通して、メンバーのリソースを存分に活用しながら目標達成に向かうプロセスに着目し、ビジネスシーンへの接続を行います。</p> <p>※ご希望に合わせ内容をお選びいただけます。 ※実施方法（個人 or グループ）もお選びいただけます。</p>		



※画像はイメージです。（引用元：Unsplash）

代表取締役 福富 信也 Shinya Fukutomi

1980年3月生まれ。

信州大学大学院教育学研究科修了（教育学修士）。

横浜F・マリノスコーチを経て、2011年に東京電機大学理工学部にて着任（サッカー部監督兼務）。

日本サッカー協会公認指導者S級ライセンスで講師を務め、Jリーグのトップチームから育成チームまで幅広い対象へのチームビルディング指導を行う。

▼指導

サッカー界のみならず、スポーツ全般、幼～高までの教育分野、企業などへの講演、研修会、セミナーなど多数。

▼著書

- ・「個」を生かすチームビルディング（KANZEN）
- ・「勝つ」組織 集団スポーツの理論から学ぶビジネスチームビルディング（KANZEN）
- ・「脱 トップダウン思考」（東京法令出版）

▼その他

オンデマンドセミナー、雑誌の執筆やテレビ出演など多数の実績あり。

▼会社概要

2015年5月、組織論を主としたスポーツ指導、講演や執筆などの事業を展開すべく株式会社Humanergyを設立。

▼受賞歴

学会奨励賞（日本フットボール学会 2010年）



メニュー詳細 - ストレッチから始まるリカバリー促進術



アスリートも実践する疲労回復方法について学ぶことができます。
実際にストレッチなどの実技を通じて、疲労が溜まっている体を癒すことができます。

概要	アスリートも実践するリカバリー促進術について学ぶ		
時間	60 ~ 90 分 / 回	実施方法	オフラインのみ
人数	最大 10 名	価格	人数により応相談
必要備品	ヨガマット・ゴムバンド	担当講師	S&Cコーチ*
詳細	<p>【座学テーマ】(一部)</p> <ul style="list-style-type: none">・身体の構造について知るセミナー・トップアスリートも実践しているリラクゼーション術 <p>【実技テーマ】(一部)</p> <ul style="list-style-type: none">・アスリートも実践するストレッチ術・朝起きたら一番にやりたいストレッチ・デスクワークに疲れてきたらやるストレッチ・寝る前にやるべきストレッチ <p>※ご希望に合わせ内容をお選びいただけます。</p>		



※画像はイメージです。(引用元: Unsplash)
※S&Cコーチとは、アスリートを対象に、競技力向上と傷害予防を目的として、筋力トレーニングを中心とした安全で効果的なトレーニングプログラムを作成し、指導を行う専門職です。

メニュー詳細 - アスリート食実践セミナー



トップアスリートの栄養指導を行う管理栄養士からアスリート食を通じた健康的な食生活について学べるセミナーです。健康的な食生活を促進することで、貴社従業員様の安定した体調管理が実現できます。

概要	本格的なアスリート食から健康的な食生活を実践するための栄養セミナー		
時間	120分/回	実施方法	オフライン・オンライン 両方対応
人数	上限なし ※オフライン実施の場合は会場による	価格	人数により応相談
必要備品	特になし	担当講師	管理栄養士
詳細	<p>【座学テーマ】(一部)</p> <ul style="list-style-type: none">・健康に美しく、かっこよくなるダイエット・引き締まったからだに！筋肉量アップメニューとは？・疲労を溜めない食事を実践しよう！・忙しくても実践できる！アスリートに学ぶ食事の基本・からだと食事の関係を深く知る (健康診断で評価される体組成や血液データと食事の関係を知る) <p>※ご希望に合わせ内容をお選びいただけます。</p>		



※画像はイメージです。(引用元: Unsplash)