



身体と心を整え、仕事のパフォーマンスを上げる！

格闘家 大山峻護の

FIGHTNESS



“パフォーマンスを最大現に引き出すこと”それはアスリートだけではなく、ビジネスの世界でも求められること。ハイパフォーマンスを出すためには、テクニックだけではなく、それを支える身体と心が必要です。

「FIGHTNESS」はPRIDEで活躍した大山峻護氏によるファイティングとフィットネスを融合した**新しい人づくりのプログラム**。

2015年12月より従業員50名以上の事業所に義務化された「ストレスチェック」の開始を期に大反響！

一流アスリートから学べるスキルにより、より自分のコアを高める新感覚研修プログラムです。

■FIGHTNESS(ファイトネス)とは

格闘家 大山峻護氏を中心に、プロの格闘家として活躍してきた講師陣が教えるフィットネストレーニングです。ミットトレーニングなどオフィスでもできるトレーニングの体験を通じ、楽しく筋力アップ・ストレス解消ができるだけでなく、心を強くすることにも役立つプログラムです。

トレーニングの体験と合わせて、大山氏による身体と心の連動性とその調整の重要性を説く講演も構成されており、理論と実践により最高のパフォーマンスを生み出せる状態づくりをお伝えします。

■特徴/効果

I. 身体と心の両面を鍛えることで、ストレス耐性が向上します。

II. 運動による仕事を含めたライフスタイルの向上

III. 人間関係、チームワークの向上

身体を動かすことが少なくなってきた現代社会の生活の中で、ファイトネスのエクササイズをすることで、身体を動かす楽しさに気づき、改めて自分の健康に関心を持っていただくことができます。また難しくないトレーニングをお伝えすることで継続していただくこともできるので、継続することで脳への血流がアップし、仕事への意欲の高まり、集中力アップなどの能力増進に繋がります。

さらにトレーニングを通じて、ネガティブな心の反応に気づき、意識的にプラスの心を強化することで、ストレスに対応できる心が育っていきますので、うつ病の予防にも役立てることができます。同じ空間で同じ刺激を共有することで、仲間同士の絆が深まり、コミュニケーションの頻度と質が向上し、チームワークの強化にもつながります。

■プログラム概要

内 容

■講演

- ・ハイパフォーマンスを出すために必要なこと
- ・ファイトネスの目的、効果、などの概要説明

■トレーニングの説明

- ・やり方の説明

■トレーニング体験

- ・実際にペアになって、プロ格闘家の講師より指導

■講演(まとめ)

- ・身体と心のつながり(連動性)について
- ・身体、心の両面を鍛える意味
- ・ビジネスでのトレーニング応用 など



■こんな企業・イベントにおすすめ！

- ☆社員の健康促進を図りたい労働組合様
- ☆社員のチームワークをアップさせたい企業様
- ☆社員旅行中の研修イベントに楽しめる研修をお探しの企業様
- ☆2015年12月開始の「ストレスチェック」後のケア対策として導入をご検討の企業様
- ☆今までと一味違ったスポーツイベントをご検討の主催者様
(マラソン、ウォーキング等のイベントの新しいアディアとして)

実際に体験してみました！



- パンチの打ち方や身体の使い方など丁寧指導いただけるので、運動の得意、苦手関係なく、すぐにパンチを打つことができます。
- 左右のパンチを打つ順番やガードを混ぜながらのトレーニングで、身体だけではなく頭も使った全身エクササイズになっています。
- トレーニングを続けるとだんだん集中力が高まり、パンチの精度も上がってくるなど短い時間でも、血流アップの効果を実感することができました。
- トレーニング中は、真剣な表情で取り組んでいましたが、身体を動かす爽快感と自分にもできたという達成感があり、とにかく楽しくできます！

※トレーニング実施の際の人数はご相談ください。

※簡単なトレーニングであれば、普段の服装でも体験することができます。

(女性はパンツスタイルでの参加をお願いするなどの点はございますので、事前にご相談ください)

※会議室での実施も可能です。

お問合せはお気軽に～ご相談無料～

お電話からのお問い合わせ

TEL: 03-5422-9188

受付: 平日 9:30～18:30

ご対応: 平日 9:30～18:30

FAXからのお問い合わせ

FAX: 03-5422-9139

受付: 24時間365日

ご対応: 平日 9:30～18:30

下記の項目をお尋ねいたします。お決まりの範囲で結構ですので、お気軽にご相談ください。

- ・運営者様や主催者様のご名称
- ・講演予定日時
- ・希望講演者
- ・希望する講演テーマ(主旨、目的など)
- ・参加対象者属性、年齢層、人数
- ・講演料金予算

下記にございます「講演依頼内容相談シート」のダウンロードおよびプリントアウトをお願い申し上げます。その後、必要事項をご記入の上、講演依頼.comを運営する株式会社ベルソンまでFAX送信を宜しくお願いいたします。

講演依頼内容相談シート(PDF)を [ダウンロード](#)