

環境教育「まず、今できることから」

歴史に学ぶ

発行所：地域環境活性化協議会
 編集者：代表幹事 高橋賢一
 連絡先：市民活動支援センター
 尾張旭市渋川町三丁目5番地7
 (渋川福祉センター内)
 TEL 0561-51-2878



2021/12/04

最強の
集中力

視覚・聴覚をうまく
使う「一点集中」
トレーニング

集中力を高める
8つの方法

① モノポイントなど、感情は捨てる。とにかく行動。

② TODORIKIには、その仕事に使う「時間」も一掃に書き込む

③ 「一点集中」と
「全体集中」が集中
力を分けて使いた
い
なす

④ 手や腕の力をピンと合
合わせる

⑤ 相手の左目だけを見る



2021/11/29



2021/11/29

④ 気が散らう目を閉じてらるの音を採す。

⑤ ふ、ふ、深呼吸と姿勢はセツト。

⑥ 通常集中力は長いは続かない。
無理せず小休憩をはずむ。

⑦ ⑧

⑨ ⑩

⑪ ⑫

⑬ ⑭

⑮ ⑯

⑰ ⑱

⑲ ⑳

㉑ ㉒

㉓ ㉔

㉕ ㉖

㉗ ㉘

㉙ ㉚

㉛ ㉜

㉝ ㉞

㉟ ㊱

㊲ ㊳

㊴ ㊵

㊶ ㊷

㊸ ㊹

㊺ ㊻

㊼ ㊽

㊾ ㊿

目を閉じて「ふ」の音を採す。椅子に座して目を閉じ、「ふ」の音を探す。風の音、遠くで鳴る自動車のクラクション、時計の音、開けてある音、音が聞こえるはず。氷が非常に高い集中力は、ゆがんだ状態になさるべきです。

⑬ 坐禅は、心と体を集中させ、あわてて人間の脳を生かす力にプラスを与えてくれます。



2021/11/29



2021/11/29