



受験 OK! 競技力 UP!

「攻める睡眠の技術」

睡眠の質と量をあげて、ほしいもの全部手に入れる (60分)

- ① 睡眠と学力向上：記憶定着は睡眠時の[移行]と[統合]で完成する
- ② 睡眠とメンタル：睡眠延長で前頭葉の「やる気」に差が出る
- ③ 睡眠と技能定着：技能定着は朝方の「浅い眠り」で得られる



無料

5校

*ご新規校のみ

お申し込みはウラ面

対象：広島県の中学・高校生、保護者、教員

内容：睡眠研修 60分 (*時間短縮もできます)

期間：2025年4月1日~2026年3月31日

*研修後、先生や保護者向けの質問タイムも承ります (最大60分)

わん。いいね。



〈実績〉

広島市立城南中学校 広島市立井口台中学校 広島市立井口中学校 広島市立亀崎中学校
広島市立伴中学校 広島市立似島中学校 安芸太田町立安芸太田中学校 広島県立広島商業高等学校
広島市立基町高等学校 広島県立佐伯高等学校 広島県立大竹高等学校 広島市立高須小学校PTA
広島県立世羅高等学校 陸上競技部 広島市立舟入高等学校 陸上競技部
広島県立広島観音高等学校 サッカー部 広島県立広島皆実高等学校バスケットボール部

株式会社 三十八花堂

TEL 082-225-7554

受付時間 10:00~19:00 (月~土)
広島市中区八丁堀 12-8-4F
38kado@bach-lab.com



担当講師：保田 厚子

(上級睡眠健康指導士/分子栄養学アドバイザー)

2013年より睡眠・メンタル相談の「社外保健室」を運営し、8000ケース以上のカウンセリングを実施。また企業・教育現場・メディア等で年間100本以上の研修を行う。個人に合った整え方を伝えるとともに、競技者のコンディショニング指導にも携わる。2018年より全国健康保険協会広島支部メンタルヘルス・睡眠講師を担当。



FAX 申込 082-225-7559

送信日： 年 月 日

ご記入の上、FAX 送信ください

学校名	
ご担当者	
TEL	
FAX	
メール	

ご希望の日時	①	月	日	時	分～	時	分
	②	月	日	時	分～	時	分
ご希望の方法	<input type="checkbox"/> 講師派遣	<input type="checkbox"/> リモート	<input type="checkbox"/> 未定				

お申し込みありがとうございます。

営業日2日以内にご担当者様にご連絡させていただきます。

* 3日以上返事がない場合は受信できていない可能性があります。お手数ですがお問い合わせください。

ご質問・ご要望等：