



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6時間以降の段階2の眠りで得られる



無料

5校

\*ご新規校のみ

お申し込みはウラ面

対象：広島市内の中学・高校のクラスや部活動など

内容：睡眠研修 60分 (\*時間短縮もできます)

期間：2024年4月1日~2025年3月31日

わん。いいね。



## 〈実績〉

広島市立城南中学校様 広島市立井口台中学校様 広島市立井口中学校様 広島市立亀崎中学校様  
広島市立伴中学校様 広島市立似島中学校様 広島県立広島商業高等学校様 広島市立基町高等学校様  
広島県立佐伯高等学校様 広島県立世羅高等学校 陸上競技部様 広島市立舟入高等学校 陸上競技部様  
広島県立広島観音高等学校 サッカー部様 ほか

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・メディア等で睡眠やメンタルの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も行う。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。

