

インターネットセミナー番組表

SODe-learning®
セミナー・オンデマンド

2026
5月
Vol.221

特集

ビジネスパーソンのための健康セミナー

心身の風通し

- ▶ 現役パーソナルトレーナーが伝える 経営者のための健康管理
- ▶ メンタル不調を未然に予防! 若手社員の「突然の休職」を防ぐ
- ▶ サメ肌水着の開発者が語る! トップアスリートの「心身の整え方」



一般経営 健康経営

A B C

自分の体調管理から始める健康経営

最高の成果を生む 「経営者の健康」

多忙な経営者にとって、健康でいることは会社を輝かせ続けるための重要な経営戦略です。本動画では、疲労や判断力の低下に悩む経営者に向け、脳をクリアにする睡眠、疲労を防ぐ姿勢と呼吸、血糖値を管理する食事法など実践的なノウハウを解説します。心身を整え、最高の成果と意思決定を手に入れましょう!

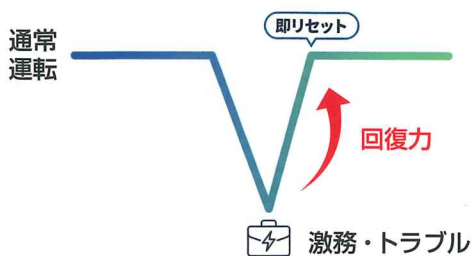


人材育成コンサルタント / (株)ポールスターコミュニケーションズ 専任講師

吉見 明浩 (よしみ あきひろ)

元ラグビー選手としての経験を活かし、効率的かつ機能的なカラダ作りを追求してきた知見を活かし、パーソナルトレーナーに転身。パーソナルトレーナーとして培った「一人ひとりに合わせた最適なメニュー構築とサポート」の考え方を、人材育成にも取り入れることで、受講者が自らの強みを発揮しやすい環境づくりを心がけている。

経営者に必要な体力の正体は「回復力」



100m走の速さより心拍数を戻す速さ

- ・ハードな出張、連日の会食、トラブル対応
- ・負荷がかかった後、いかに早く通常運転に戻せるかが真の体力

※セミナーの内容をもとに作成

セミナーの
ポイント

① パーソナルトレーナー×人材育成コンサルタントの二刀流の知見

現役のパーソナルトレーナーとして実際に多くの経営者を指導している現場経験と、人材育成講師としての知見を併せ持ち、組織論の観点からも健康についてお話しします。

② 多忙な経営層に寄り添った、即実践できる「体調管理術」

気合や根性だけでは乗り切れなくなる40代以上のリーダー層に対し、厳しいトレーニングではなく「壊さない体づくり」と「回復力」に焦点を当てた実践的なセミナーです。

日常でできる「疲労回復法」とは → 詳しくは動画で

健康

B D

～メンタル不調を未然に予防する方法～

自分でメンタルを立て直す3ステップ

メンタルの不調を防ぐ最大の鍵は、自身の「セルフケア能力」にあります。いくら会社が体制を整えても、本人が自力で立て直す力を持たなければ根本解決にはなりません。本動画では、ネガティブな気持ちを「ブツブツつぶやく」、「どうしたい?」と問いかけるなど自分でメンタルを立て直す3ステップを紹介します。



心理コミュニケーションアドバイザー / 株式会社マイルートプラス代表取締役

伊庭 和高 (いば かずたか)

早稲田大学教育学部卒、早稲田大学大学院教育学研究科修了。2017年に株式会社マイルートプラスを設立。独自の手法を用いた研修・コンサルティングサービスを実施し、7,000名以上のお客様を支援。上司や同僚など周囲に相談しなくても従業員が自力でメンタルを整える「メンタルヘルス自動化3ステップ」を確立し、休職・離職率の低下や人材育成に貢献している。

Step1 自分で自分の気持ちを声に出す

頭の中で考える



声に出して外へ



頭の中に浮かんだ気持ちを
実況中継のように
「ブツブツ」
独り言をつぶやく

※セミナーの内容をもとに作成

セミナーの
ポイント

① 不調の根本原因「心の便秘」への気付きとセルフケアの重要性

溜め込んだネガティブな感情(心の便秘)の根本的な解決には、自力でメンタルを立て直す「セルフケア」の力を身につけることが不可欠です。

② 誰でも今日から実践できる「メンタルを立て直す3ステップ」

「気持ちを声に出す」「自分と相手の背景を考える」「『どうしたい?』と自問する」の3ステップと感謝の習慣で、誰もが自力で心を立て直せる実践的手法です。

メンタルを整える感謝の習慣とは → 詳しくは動画で

特集

心身の風通し

トップアスリートの「心身の整え方」

研修・人材育成 意識改革

A B C D

～サメ肌水着の開発者が語る～

人生を変える “集中力”

「大事な場面で緊張する」「集中力が続かない」とお悩みの方へ。メダリストが着用した「サメ肌水着」の開発者である森健次郎氏が、一流アスリートたちとの関わりで学んだ「本番に強くなるノウハウ」を伝授します！ 即実践できる手法を学び、仕事のパフォーマンス向上のみならず、毎日の生活も楽しむスキルを手に入れましょう！



集中力プロデューサー®

森 健次郎 (もり けんじろう)

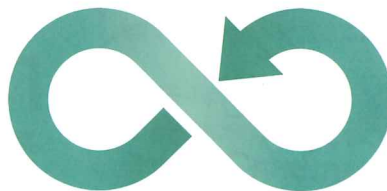
ミズノ株式会社入社。技術開発部ウエア開発課に所属。2000年シドニー五輪で12の世界新記録樹立した「サメ肌水着」の世界特許の発明者であり、水着はグッドデザイン金賞を受賞。テレビ出演はNHK「Rの法則」他、多数出演。著書に「30秒集中法」「没入力」「机に向かってすぐに集中する技術」など海外含め9冊出版。

とんかつ定食でわかる「集中力」

全体集中(リラックス)



全体を俯瞰し
「どれを食べよう？」と状況を把握



一点集中(フォーカス)

「今はこれ」と決めて
一点にエネルギーを注ぐ



※セミナーの内容をもとに作成

セミナーの
ポイント

① トップアスリートの実践知をビジネスや日常生活に応用

数多くのトップアスリートと関わってきた経験から、彼らがプレッシャーのかかる大舞台で実力を発揮する法則を分かりやすく落とし込んで伝授します。

② 「集中力=やり続ける」という常識を覆す、2つの集中の使い分け

「集中」とは一つの作業に没頭し続けることと思われがちですが、森氏は集中を「全体集中（リラックスして俯瞰する力）」と「一点集中」に分けて定義しています。

目標達成の鍵は「リラックス力」 → 詳しくは動画で

「AIに負けない経理」になる

税務 財務 経理

A B C D

経理担当者向け 経理入門

経理は単なる事務ではなく、経営を守る「司令塔」です。本講座では経理担当者が必要とする知識を幅広く網羅。AIには真似できない想像力の重要性や、税理士との連携術も学べます。会社を支えるスペシャリストとして、誇りを持って働くための第一歩を踏み出しましょう。(収録:2026年4月23日)(公開期限:2026年7月31日)



税理士法人ブラス 副代表兼東京支社長 / 税理士

小池 俊 (こいけ しゅん)

2012年、税理士法人山田&パートナーズ入社。2015年、TMI総合法律事務所出向。2023年、税理士法人ブラス開設。「日本を元気に」をテーマに、オーナー系企業・個人資産家に対する相続・事業承継等の総合型のコンサルティングに従事。近年では、設備投資税制、医療法人などの特殊税務やM&A等の案件を通じて、地方創生に尽力している。

経理担当者は **最強の守護神**

- ゴールキーパーのように会社を守り、時には攻めの起点になる
- 正確な数字に基づき、経営者が正しい投資判断や意思決定を下すための羅針盤
- 組織全体の不正や横領を防ぐ防波堤



セミナーの
ポイント

① AI 時代を生き抜く「考える力」と「対話力」

単純な入力作業は AI に任せ、人間は数字の違和感から現場の動きを察知する「想像力」を磨きましょう。機械には代替できないコミュニケーション能力こそが武器になります。

② 税務・労務まで網羅する「広域スペシャリスト」への道

中小企業の経理は、簿記だけでなく幅広い能力が求められます。税理士をパートナーとして活用することで、専門性を高め「会社の右腕」へ成長するための具体策を学べます。

あなたが会社を強くする → 詳しくは動画で

女性誌元編集長直伝 売れる法則



一般経営 販売促進

B C

女性の「買いたい」を引き出す魅せ方

多くのヒット雑誌・女性メディアを手掛けてきた元編集長が、女性の購買心理を徹底解明。一見感覚的に見える「なんか好き」という感情の裏側にある論理的な構造を解き明かします。明日からすぐに使える言葉選びやデザインのコツなど、女性客の心を動かし、自ら手に取ってもらうための実践的なプロモーション手法を学びます。

男女の購買心理の違いとは → 詳しくは動画で

TOSS International株式会社 代表取締役 / 女性マーケティング戦略アドバイザー

橋本 夏子 (はしもとなつこ)

女性誌やWebメディアの編集長を歴任し、1万人超の取材から「売れる感性」を体系化した女性マーケティングの専門家。商品企画やブランディングを支援。女性心理を可視化し成果へ繋げる論理的な手法は、「感性が成果に変わる」と多くの企業から厚い信頼を得ている。

人が訪れる観光地にするために



一般経営 地方創生

A C

観光で稼ぐDXとAI活用

観光DXの本質は、ツールの導入ではなく「全てをデータとデジタルで考えること」にあります。人口減少で失われる消費を、いかに訪日客やデジタル戦略で補うか。検索されない情報は存在しないも同然という厳しい現実を直視し、勘や経験に頼らない、データとデジタル起点で地域を蘇らせるための心構えと戦略を解説します。

観光客が来るDX戦略とは → 詳しくは動画で

観光・地域経営人材育成・デジタルマーケティングプロデューサー

高橋 敦司 (たかはし あつし)

1989年JR東日本入社。本社旅行業課長や「TRAIN SUITE 四季島」の責任者、グループ会社社長を歴任。36年にわたり観光ビジネスを牽引し、現在は独立。長年の知見を活かし、観光DXの推進や地域創生の戦略立案を行う。東京都の審議会委員や早稲田大・一橋大等の客員講師など公職・教育実績も多数。

3月視聴ランキング



A B C

観光で持続可能な地域をつくる

元JTB東日本びゅうツーリズム&セールス代表取締役社長

高橋 敦司



A B C D

ハラスメント予防セミナー

産業カウンセラー 小澤 将司



A B D

はじめてのMicrosoft 365 Copilot入門

株式会社ブレン 専任講師

岩見 誠



A C

顧問税理士の選び方と活かし方

代表税理士 長尾 元彦



A B C D

ミスゼロにする仕事術

トレスペクト 教育研究所 代表

宇都出 雅巳



A C

日本の未来を切り拓く技術と人財

株式会社日本自動車位置研究所 代表取締役社長

金子 一嗣



C

業務効率・売上UP! はじめてのAI活用

中小企業診断士

筑間 彰



A C

手形・小切手の電子化対応

中小企業診断士

川居 宗則



A C D

「豊臣兄弟」の成功と失敗

大阪経済大学特命教授 経済評論家

岡田 晃



A C

選ばれる店になる接客戦略

中小企業診断士

橋本 泉



IT・パソコン

A B D

AI
セミナー

～はじめてのAI文章作成～ CopilotでWordをもっと便利に!

本動画ではWordのCopilotを活用し、指示を出すだけで、文章の組み立てから仕上げまでを瞬時に作成する方法を実演します。書類の要約や言葉選びのコツなど、「書く苦勞」を解消し仕事の質を高める秘訣が満載です。報告書や企画書をまとめる負担を最小限に抑え、一から手入力するこれまでの常識を変えてみませんか。

指示するだけで文書作成 → 詳しくは動画で

株式会社ブレン 専任講師

岩見 誠 (いわみ まこと)

株式会社アビバにて10年間勤務する。インストラクター兼、教室マネージャーを務める。office系ソフトの指導、研修からスタッフ研修・教育、新商品の開発に携わり教室運営の業務全般を行う。2011年から株式会社ブレンにて現在全国の経済団体を中心にパソコンセミナー講師を担当している。

