

1986年9月1日
発行所 脳力開発研究所



心を科学する雑誌

VOL. 3
NO. 4

アルファサイエンス

毎月3名様に
アルファテック3をモニター提供

特集 スポーツと右脳

早稲田大学教授／窪田 登	2
福島大学講師／白石 豊	4
エアロビクス・インストラクター／原田 あつ子	6

超能力とイメージ

特別レポート「海外の超常研究」 オストランダー、シュローダー講演会	16
両女史に聞く 清田益章	18
超能力セミナー報告 志賀一雅	19
BFメーカー探訪 (第1回)	13

定価350円

スポーツにおける積極的思考

窪田 登 みのる

知り手に実行していた 「積極的思考」

私が、はじめて積極的思考という言葉を知ったのは一九六八年のことである。オーストラリアのB・コリガンとA・モートンが書いた『Get Fit — The Champion's way』という本の中にそれを見た。

この本の一三九頁に、"POSITIVE THINKING"という小見出しがあり、これについて具体的な例を上げて説明が為されていた。この本はその三年後、浅見俊雄氏（現在東京大学教授）と共に訳してベースボール・マガジン社から「スポーツマンの体力づくり教本」というタイトルで出版した。その中で私はちは"Positive thinking"を「積極的思考」と訳した。

実はこの本を読んだとき、私はそれまでは深く考えることなく私なりに事を処してきたが、それが



くぼた みのる
1930年倉敷市生まれ。早稲田大学第一法学院を経て現在、早稲田大学教授（体育局長）として学生の体育指導に当たるかたわら、国立競技場トレーニングセンターの指導主任、関東学生ボディビル連盟会長を兼務。16歳からウェイトトレーニングを開始し、アジア大会やオリンピックに出場し上位入賞を収める。著書に「ウェイトリフティング」「ウェイトトレーニング」「ボディビルディング」「スポーツマンの体力づくり」「からだづくり教室」など多数ある。

ウェイト・トレーニングで 〇をどうない

ウェイトリフティング選手の半数は、その現役時代に試合で〇をとる。〇というのは、たとえばスナッチという種目で三回の試技が許されるが、その三回のすべてに失敗をしてしまったことを示す。私は十五年間の選手生活を過したが、この間に一度も〇をとった試合がない。これが私の唯一の誇りである。

意外と大きな意味をもつていたことを知り、改めて驚かされた。

たとえばトレーニング中に私がプレス種目で百三十キロにもう少しというところで惜しくも失敗したとする。こんなときは、「この重量は、試合だったら絶対に楽に成功する」と考えたものである。私が観客が多い方が調子を出せるタイプだからである。

いや、あるいは試合では絶対に失敗しなかったので、いつしか私はトレーニング中よりも試合の方がずっと強いんだと、故意に思い込むようになっていたのかも知れない。

事実、私はトレーニング時よりも試合の方が強かつたのである。

しかし考えてみると、これがコリガンらの「積極的思考」というやつのお陰だったのかも知れぬ、この本を読んだときに私は思ったものである。

では、なぜ〇をとらなかつたのか？

この点について、私はどの試合でも「最初に行つて上昇られる」という自信を常に抱いていたからだろうと思う。

また、「今日は何キロを持ち上げてみせる」と、自分が持ち上げようとする、その日の最大重量を宣言してトレーニングをしたこともある。これで持ち上げられなかつたら恥をかくので、力を出さざるを得ない。これが自信につながつたようにも思う。いま考えてみると、これらはいずれも積極的思考をしていることになつてゐたのである。

ウェイトリフティングでは、強い筋力が要求される。

バーベルを持ち上げるとき、その選手の考え方次第では、非常に大きな差を生み出す。先にも記したように、このスポーツでは成功か失敗のどちらかしかない。つまり何百キロか〇キロか、というわけである。

人間は元来強い筋力を持つていても、そんな力を出したら、あるいは身体をこわしてしまつのではな

いか、といった恐れがあるためなのか、実際にはそれよりもずっと弱い力しか發揮し得ないでいる。だから、火事場の力に代表されるように、緊急の場では信じられぬくらい強い力を出せる。

この緊急の場では、多分、無我無中でどのようにして力を出すべきかなどとは一切考えていないはずだ。つまり、持っている筋力の最大限をいかにして出そうなどとは考へることもなく、力を出すことに集中するのだ。

こんなことがウェイトリフティングの試合時にできたら、好成績が上げられること疑がいなし、であ

不安を拭い、 プラスに思考

ところが、試合に臨んだ選手の多くは、トレーニングや試合で失敗したときのことが潜在意識下にある。これが「今日のこの試技も失敗するのではないか」という不安感を生む。

試技に移る前にこんな不安があつて、それを完全に払拭できなかつたとしたら、試技に当つては当然のことながら、「絶対にこれを上げてやろう」という強い意志が湧かない。

したがつて床から両手でバーベルをひき上げていく最中に、その瞬間瞬間に動員して動らかさなくてはならない筋肉が、緊張する努力を怠つてしまつ。あるいは、たとえ首尾よくバーベルをひき上げても身体をバーベルの下に速やかに沈みこませる動作に移るときに、一瞬の迷いが生じ易い。こんな状態でもしその試技に成功したとしたら、それは奇跡以外の何ものでもない。

こう考えてみると、試合に出るまでにどの試技も全部成功してみせる、という積極的思考がいかに大切であるかが分る。試技に移る前に、その申し込んだ重量を必ず持ち上げられるとプラスの方向に考えることができたならば、すでにその時点で九九パーセントは成功した、と言つても過言ではあるまい。しかし、こうした自信をしっかりと身に付けるためには、普段からそのときどきに一定の期間を定めて、もし最大努力をすれば到達できそうな目標を設ければいいのである。そして、その実現を目指してトレーニングをしていくのが、もつとも早道であるよう思われる。

イメージのいかし方

福島大学教育学部講師
白 石 豊

イメージトレーニングとの出会い

ほんのわずかながら光が見えてきたその時のことは今でもよく覚えております。

「頭の中で体操ができますか」という質問をよく受けますが、実はできるのです。これはかつての女子体操の世界チャンピオンであるラリーサ・ラチニナの言葉です。私がこの言葉に出会いましたのは、東京教育大学入学したばかりの時でした。私は伝統ある体操部で、すばらしい選手たちと一緒に練習ができるという嬉しさで、無茶をしたのだと思います。

入部わずか一ヶ月ほどで、椎間板ヘルニアと手首の腱鞘炎というアクシデントに見舞われ、前途多難な大学生活を送りはじめておりました。先輩から見取り稽古をするように言われ、痛むからだをひきずつて毎日体育館でじっとしております。

故障をうらみ、同僚の伸びにあせりばかりを感じて、鬱々とした日々を送っていたある日のこと、「スポーツマン教科書」という本の中に、前述のラチニナの言葉を見つけたわけです。真暗だった私の中に

そして、学生時代は心理学の先生の指導のもとで自律訓練法を実行しながら全日本にも出場し、コーチ時代からは坐禅やヨーガに興味を持ち始めました。また現在は、バイオフィードバックとイメージトレーニングの問題が、研究上の関心となっております。

一般にイメージという言葉がとても多様に使われております。スポーツ運動学という立場での運動のイメージとは、『運動表象、つまり単なる運動の形ではなくて、リズムや具体的な力の入れ具合なども含んだ、きわめてリアルな表象』ということになります。

もう一つ区別しておいていただきたいのは、『あがりなどに対処するため、あらかじめ試合場面をイメージし、日頃の実力を十分に發揮できるようになります。



しらいし ゆかた
1954年大分県生まれ。東京教育大学
体育学部、筑波大学大学院を終了し、
同大学の体育コーチを経て、現在、福
島大学教育学部講師として学生の体
育指導に当たっている。学生時代、
体操選手として全日本に出場した経
験がある。

スポーツトレーニングとイメージ

いう目的で行われるメンタルリハーサル」と、『ある新しい運動を覚え、そして上手になっていくのに欠かすことのできない“運動表象の形成”を目的とします。一般に、イメージトレーニングといえば、選手たちが行う姿を想像することでしょうが、実は選手以上にコーチのほうが、もっとイメージトレーニングする必要があるのです。

私たちは、スポーツや芸事などが上手になりたい練習をしますが、東独の故マイネル教授は、次のように、運動の習熟過程を説明しています。

「粗形態の発生と定着」第一段階あらっぽく欠点も多いが、一つの運動としてあるまとまりが認められる。第二段階「精形態の発生と定着」欠点がなくなり、リズムやハーモニー等の運動の質が高まる。第三段階「運動の自動化」いかなるプレッシャーにおいても高い質の運動が行える。

このようないくつかの運動学習の一連のプロセスのなかで、その学習をより円滑なものにしていくために、私たちはビデオなどの視覚的メディアを利用します。そこで問題となりますのは、われわれが何を見、そしてイメージすればよいのかということです。選手が描く運動イメージにしても、コーチが指導のために描くイメージにしても、どちらもつぎのようないくつかの段階をふみながら、イメージは次第に深められていきます。つまり、今、何が行われたのかといった程度のごく表面的な映像的表象の段階（これとて素人にはなかなかできません）。続いて、運動の大切なポイントをしつかりとらえた運動表象。これには丁度、お医者さんが一枚のレントゲン写真から病根を瞬時にとらえるような、本質的なものを見抜く、鍛えられた眼が必要となってきます。さらに、あたかも自分が実際にその運動をやっているかのごとく感じら

BF波[■]とイメージトレーニング

七月から、脳波バイオフィードバック装置とイメージトレーニングを結びつけた訓練を実際に行っています。まだ結論を出すには早すぎますが予想されるメリットとしてまず第一に、ただ漫然とビデオ映像などを見て、イメージトレーニングしていたものが、非常に意識を集中して行うことが可能になるので、よいイメージが定着しやすいのではないか。つまり単なる形だけのイメージから、力動感をも伴なた非常にリアライズされたイメージを形成させやすいのではないかだろかということです。

第二は、精神の集中と安定を強化し、運動習得に伴う恐怖心や不安をあらかじめ取り除くことができるのではないかということです。

第三には、通常の肉体的なトレーニングと併用できますし、身体を動かさないのでから疲労もないというよりは、むしろ疲労回復作用さえあるのではないかと思われます。

最後に一つ付け加えたいのですが、インドの聖典に、『人間には5つの外に向かつてあけられた穴があり（五官）、多くの人はそこから外の世界ばかりを見て、心を奪われてしまう。そして賢い人だけが自らの内を見る』といふのがあります。自律訓練法、禅、ヨーガ、バイオフィードバックなどたとえどの方法をとろうとも、それらとスポーツのトレーニングを結びつけることは、単に運動が上手になる以上のものを私たちに与えてくれるような気がしておりますが、皆さんはいかがお考えでしょうか。

れるような、共感をともなった運動表象の段階にまで、イメージは次第に深められていくものなのです。

イメージとエアロビクス

原田あつこ

過程の楽しさ

日が暮れた大都会の小さなスタジオ。鏡の前で私のエクササイズは始まります。身も心も洗われそうな青い空とエネルギーをふりそそいでくれる太陽の日ざしをイメージしながら、ウォーミングアップに入ります。「いい曲が流れ、気持ちがのってくる。

気持ちが乗ってくるから身体が動いてくる。そして笑顔が声が出てくる」と、メンバーに語りかけます。

アメリカで初めてエアロビクスをうけた時、私はインストラクターが指導者というよりも、エンターテイナーにみました。私達を楽しませてくれる人です。何をどうやったかなど覚えてはいません。なんともいえない楽しさの中で汗ぐしょりになつた一時間でした。何回やつた、何回できたという満足感、疲労感よりもやっている過程の楽しさと身体

の奥から込み上げてくるエネルギーを感じました。自分の身体を動かして得たエネルギー、楽しくこれを手にできるようなインストラクションが必要なのだと思います。

エアロビクスという台本があつて、自分でフットアウト衣裳をきめて、リズムとビートをプロデュースし、シナリオをかいて演じきる。

そうして、メンバーの身体を動かす不安を吸いとり、方法と方向をしめし身体を動かす楽しさを伝えいく。これがエアロビクスのインストラクションであると私は考えます。

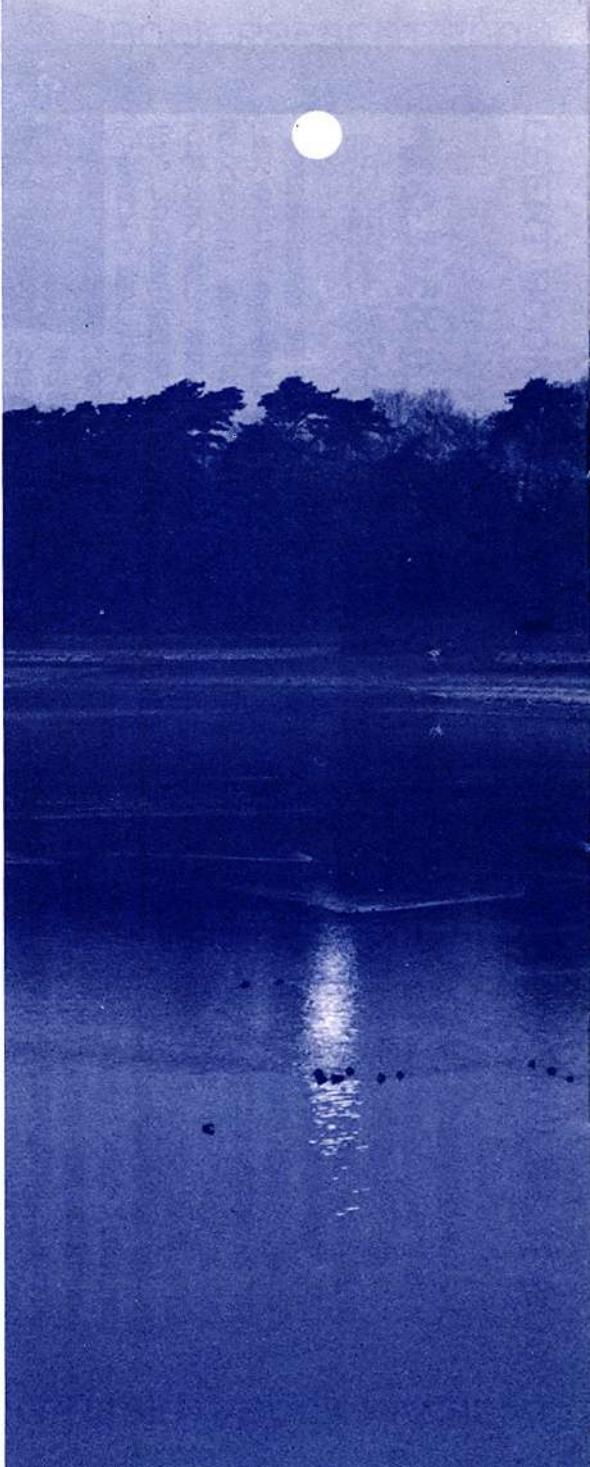
身体の内に大自然がある

はらだ あつこ
1956年富山県生まれ。大学時代からヨガを始め、ヨガのインストラクターを経て、エアロビクスダンスに興味を持つ。1979年度米し、シェーン・ホンダのスタジオに学びエアロビクスのプログラムを持ち帰る。後、ロスアンゼルス、サンフランシスコ、サンディエゴにて毎年研修を受け続けている。エアロビクスの世界的協会A.F.A.A., I.D.E.A.のメンバーで国内外で活躍中。現在、目黒の「スタジオ・ダンス・ファクトリー」の総監督をつとめる。

一億人いれば一億人の健康法があつていいはずです。多くの人達に自分自身の健康法を作りだせるよう指導していくには、いったい私自身どこに学べばいいのでしょうか。鏡の向こうの私に教えられます。身体の内に大自然がある、その自然に学べ』と。ビートのきいた曲で快ちよく汗を流し、クリーリン



インストラクターの養成にあたる筆者



グダウンに入ります。曲の方も横笛と音色をがらりとかえます。鏡の向こうに水平線をイメージし、太陽は沈み、東の空から月が出ています。ビートで動かしてきた身体を今度はヨガのエクササイズで動かし、意識を身体のすみすみにいきわらせてまとめあげていきます。そしてメディテーションに入ります。音色が空間にしみわたっていき、大自然のイメージはますます広がっていきます。

耳をすませば波の音

波ぎわに今の私をおく
波が何度も私をおおう

何度も何度も

皮膚はぬぐいさられ、筋肉、骨格、そして内臓もそこに残されたのは実体のない私の存在
あるがままの私がそこにある

いつたい私は何なんだろう

あるがままの私を感じとつてから、

バランスのとれた内臓、骨格、筋肉、血液、体液を流し、

そして明日の私の表情を描いていく

みわたせば私をとりまく大自然

秋の山々、川

草原

大自然の中に包まれているとたまらなく安らいでくる

何故なら私のこの身体は自然の一部であり、全て

でもあるからだ

心が素敵に働き、 肉体がついていく

ライトをつけて合掌します。目を開ければ快ろよい朝の目ざめです。肉体だけ動かしても決して健康にはなれません。どう心が素敵に働き、それに肉体がついていくかということが大切なはずです。今おかかれている環境の中で、最大限に自分の手で自分自身をいかせるような柔軟な心と体づくり、それがフィットネスのプログラムであり、エアロビクスもそのひとつです。私は、アメリカのエアロビクスに、東洋の心を取り入れたプログラム作りに励んでいます。それが自分自身の人生を創造することであると思っています。

「フィットネスとは、心と体が最も良い状態にあること(well Balanced)」の理論に基づき、肉体科学と精神背景を融合した独自のエクササイズ・プログラム創りを追求

残暑の中にもどことなく凌ぎ易い秋の気配を感じるようになってきた。これからはスポーツの秋、戸外で思いっきり体を動かしたいものだ。

私は、中学・高校時代、体育が全く苦手で成績も悪かった。運動するよりは部屋の片隅でチマチマとラジオやオーディオ装置を作ったり、当時ではまだ珍らしいLPレコードを蒐集しては聴き耽っていた小さな青春であった。しかし、大病を煩つて以降、なぜか運動が好きになってしまった。とは言つても運動神経が鈍いために醜態をさらけだす事甚だしいのであるが、一向に頓着せずスポーツを楽しんできた。大学ではサッカーに熱をあげ、部員が少なかったために思つちゅう試合に駆り出されて、辛くもあり嬉しくもあつた事が昨日のようと思えてくる。天下の御殿下グラウンド（東大）で走り廻った事などは、私の自慢の一つでもある。

社会人になってからはテニスに転向し、サッカー以上に熱中したものだ。松下技研株に在職中の22年間、研究所内のコートで研究活動以上に熱心であつたかも知れない。今は懐かしい思い出である。

アメリカでティモシー・ギャルウェイの「インナーテニス」の本が爆発的人気でミリオンセラーになつたと言つ。さつそく入手して読んでみたら、テニスの技術的な記述はどこにも見当らず、もっぱら心構えについて、いわば心理・生理的な反応を、テニスをするという行動を通じて観察したもので大変印象的であつた。今日流で言うとメンタルトレーニングとかメンタルリハーサルにある。

最近は、住いの近くにあるテニスクラブでいわゆるクラブテニスを楽しんでいる。以前のような運動部的、我武者羅なパワーテニスではなく、きわめて上品なお淑やかテニスである。それでも一時間程ラリーを続けていると結構ハードな運動量だ。そしてインナーテニスを大いに楽しんでいる。そんな中で、先般クラブ内トーナメントが開催された。毎年恒例ではあるが、一度位優勝してカップを手にしたいものとかねがね考えていたのでSRPのテクニックを応用して、メンタルスクリーンに優勝杯を手にした自分のイメージを描いてみた。メンタルリハーサルである。

思い込みが強過ぎたのだろうか、残念ながら初戦で惨めな敗け方をしてしまつた。しかし実に面白い事に敗者復活戦で順調に勝ち抜き、結局コンソレーションで優勝してしまい、ひとまわり小さな優勝杯を手にしたのである。潜在脳はちゃんと身の程を知つていた様だ。

ーク

Aへの質問もお寄せ下さい。宛先は〒171 東京都豊島区西池袋3-17-22 ランドマーク「αトーク」係です。

○もぐりのこつもリラックス

●川崎市 渋谷正信（ダイバー）37歳

美しい水中を魚と一緒に楽しそうに泳ぐダイビング姿を、TVなどでよく目にしますが、職業となるとそっぽばかりはいかず、濁った、真暗な水中に潜ることが多いのです。私もかわった本四架橋の児島一坂出ルートや新潟県阿賀の天然ガス工事のようなくだ、海底ケーブル、海底油田等の水中工事作業が仕事です。ある時は水中カメラマン、ある時は水中溶接、大工、とび職と仕事は毎回変わります。そして海も常に変化します。そのためには90mの深海へ温水で保温される深海潜水用の潜水服を着て潜水帽をかぶって潜ります。時間で仕事が終つても、潜水病にならないために4時間もの減圧時間を真暗な水中で過ごさなければなりません。外界から隔絶された、自己との対峙です。知らず知らず瞑想をやっていました。だと講演を聞いて納得しました。

併設のスイミングスクールでもぐりを教えていると、リラックスがいかに大切かが分かります。恐がつたり、クヨクヨすると、脳が無駄な悩みで多くの酸素を消費するので、息が長く続かないのです。水面に出た時、十分にリラックスすることが肝心のようです。また、このたびダイビングセンター「アルファ」を開設しましたが、手法だけでなく、ダイビングから生き方を学んで欲しいと思っています。アルファの命名もそんな気持ちからです。お問合せは 渋谷潜水工業へ。 ☎ 044-277-16814

アルファ波でモチベーション

●東京都 朝山 恭（会社員）37歳

モチベーションに興味を持ち始めて3年、最近“目標設定と、それを成就する熱意と時間管理”が重要な確信に到つた。しかし、熱意はラテン語でENTHUSIASMと云うが、言葉で云うのは簡単だが、習慣化し行動化することはなかなか難しい。熱意ある人の側に行き、熱意を吸収したり、熱意があるかのように振る舞つたり、熱意宣言をしたりする。

今年に入つて潜在脳に興味を持つた。興味を持つと情報が自然と入ってくる。本屋へ行くと欲しい本が手に入り、人と会うと新たな情報が入る。その中で、潜在脳の研究では志賀先生が本物であり第一人者であるとの話を聞き、今年の4月にSRPを受けた。初日より今までの疑問は解け整理、体系化された。そこで、目標設定をし、熱意を持続するには、α波状態で行動イメージをすれば良いことが分かつた。そこで、目標設定をし、熱意は習慣が変わることで、潜在脳に刻みつけられ、確実に習慣化される。今更ながら、潜る脳の驚異、素晴らしさに感服した次第である。現在、仕事、家庭、趣味等計画・実行する時は必ずメモ帳で記録する習慣になつた。人生、今正にHAPPYである。何かお問い合わせがございましたら、お気軽に手紙頂ければ幸いです。 ☎ 044-277-16814 日野市百草971-341

Q 俗に人間は脳の3%程度しか使っていないと言われていますが、普段眠っている残り97%の脳も使えると凄い力が発揮できそうに思います。そんなことができるのでしょうか？〈高校二年生・女子〉

A 確かにそのようなことを耳にしますが、いったい誰か調べたのでしょうか？実際に脳を何%使っているかを計ることは出来ないので、多分比喩的な表現だと思います。

私たちの脳は意識的な活動と、意識下の活動とがあり、丁度氷山の例えで云えば、海面の外に表われている僅かな部分が意識活動で、脳の圧倒的な活動部分が海面下の潜在意識となります。潜在意識の中には私たちが生れてから現在までのあらゆる体験の記憶や、勉強した知識、知らず知らずのうちに吸収した情報が格納されています。

潜在意識のさまざまな働きは、日常生活の中でいたるところで発揮され、活動していますから眠っている訳ではありませんが、意識的に活用できなければ役に立たないことになります。そこで、脳波が α の時に考えごとをしてみると、実は意識と潜在意識が一体となって、必要な情報を潜在意識に入れたり出したりすることができるようになります。ヒラメキや勘が冴える訳です。このようにして脳をもっと活用すれば凄い力が発揮出来るのです。それから明日のことや将来の事をイメージするのも良いでしょう。メンタルリハーサルです。体験の記憶は、神経細胞がシナプスを形成して神経回路ができることがあります。まだ使われていない将来の神経細胞に對して成功回路を作つておけば、成功し易くなる訳です。

● α に関する事ならどんな事でも結構です。ご質問やご相談をお寄せ下さい。掲載の有無にかかわらず、直接ご本人に回答します。宛先はアルファプロモーション「アルファサイエンス・Q & A」係。



Q 志賀先生のご本は全部読みましたし、SRPセミナーにも出席しました。お陰様で α 波の効果と必要性については充分納得がゆきました。ところが、バイオ・フィードバック装置で脳波を測ると、いつも α 波が少なく、しかも電圧も余り高くありません。私も α 波を活用して、「アルファ・サイエンス」で皆さんに発表されているように、願望を達成したいのですが、近頃少々自信を失くしつつあります。〈会社員 39才 男性〉

A アルファ波は、心理的には明るく肯定的な心の状態の時に強く出てくるものです。安心感・満足感・達成感・期待感などに浸っている時は特に強く出てきます。

これに対し、緊張や不安・不満・坐折感・あきらめ・いらいらなどの心理的状態では概してアルファ波は出にくいものです。恐らく人間の動物としての本能で、安全（慣れている）な状態の時、意識と潜在意識とが統合された協調状態となりアルファリズムになるでしょう。少しでも緊張があると、意識的には前向きでも、潜在意識としては逃げの体制をつくる必要性から、脳の活動は分散し、アルファリズムは崩れてしまいます。

もともと人間はアルファリズムの豊富な生活をしていたのでしょうか、文明の進展と共に世の中が複雑で煩わしくなるにつれて、アルファリズムが少くなってしまったのでしょう。これを回復するには、毎日の生活を楽しく（少くも心の中だけでも）過ごすことです。BF装置に向つても、それ程真面目に緊張せずに、なかば遊びの気分で行ってみて下さい。訓練を楽しんで下さい。そして日常生活の中での願望を描いてみましょう。

BFメーカー探訪

第一回 株式会社マネジメントワーク

今号から4回にわたり、BFメーカーの紹介を連載致します。日頃、広告でしかおなじみのないメーカーさんですが、どんなお話を登場しますか??。

今回は、本誌上でおなじみの「マインドジェニックのメーカーである、(株)マネジメントワークのお話をします。

マネジメントワークは、コンピュータ・ソフトの会社で設立は昭和50年です。

北海道のソフト業界では草分け的存在です。社長の川端氏は、早くから、プログラマー等の社内教育の一貫としてシリバマインドコントロールを取り入れていました。人の心の完成に重点を置いてきたのです。

そこで、自分でも捉えがたい心の状態を分析表示し、それを手懸りに自らの心をコントロールできるようになる機械ができるのかと考え、志賀先生からアドバイスをいただきながら、マインドジェニ

ツクが完成しました。

では、マインドジェニックのイメージマスコット、ベンチャーベンカーブPが、マインドジェニック(MG)にインタビューしますので聞きて下さい。

BP ジェニック君、君の誕生について色々教えて下さいよ。

MG 僕の出産!計画が出来たのは昭和57年です。そして翌58

年には僕の兄さん(プロトタイプ)が出来上りました。

BP ヘー、それで次に君が?

MG いいえ、その後幾度か改良

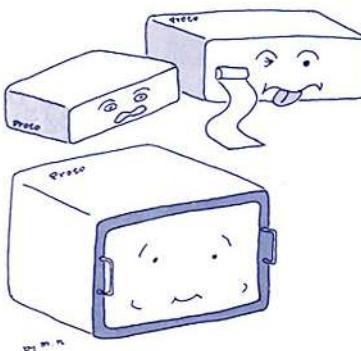
が加えられ、その兄さん達の成果を生かして昭和59年8月に現在の僕のタイプとなり、皆さんとこのように会うこと

ができたのです。

BP ホー、難産だったんだね。ところで、君の兄さん達って、どんな人達だったの?

MG エーと、ひとりは欲ばかり過

ぎて僕の3倍はある超肥満児だったし、ひとりは顔の横に記録紙(トイレットペーパーみたいなもの)を装えていたりと、以外とア格好な兄さん



ばかりでした。

BP ゴツイ人ばかりのようだね。

MG エエ、そこで僕は、バイオ

フィードバック装置とデータ

収集装置としての機能を追求

して作られ、その他のデータの記録、プリント出力等の処理はパソコン君にまかせるよ

うに設計・制作されたのです。

BP そうですか。それでパソコン君とはとても仲が良い訳なんですね。よくわかりました。

皆さん、マインドジェニック君をよろしく!

Monthly News

六本木アーチヒルズ 資生堂ホロニックスタジアムに 脳研のダイナミックメディテーション

かねてより話題になっている資生堂ホロニックススタジアムが去る7月にオープンした。六本木のアーチヒルズの一角で、超先端的な企画として各界から注目を浴びている。会員制のヘルシークラブとして、さまざまなプログラムが提供されているが、その中でひときわユニークなのが脳力開発研究所担当のダイナミックメディテーションだ。単に体を動かし汗を流すのではなく、その後に深い瞑想を行うことを特徴としている。

とくに練習喰く宗教色の強い瞑想だが、もつとスマートに瞑想のエッセンスを体験してもらう事がねらいである。10月からスタートの予定。機会があつたら是非ご参加を!!

α波状態の左右脳の同期を重視

語学の学習スピードを驚異的に高めるブルガリアのロザノフ博士の開発したサジェストペディアは、その後、欧米では加速学習(スープーラーニング)として各教育機関で広まりつつあるが、この普及に大きな貢献をした、オストランダー、シュローダー女史来日にはさいし、日本サイ学会(会長関英男東海大教授)主催の特別公開講演が6月21日経団連会館で催された。スライドを使いα波状態における左右脳の同期の重要性が強調されたのと、加速学習に応用して有効とされる大脳皮質を活性化させるホロフォニック

日本でも、ガンのイメージ療法!

前号で、本「がんのセルフ・コントロール」を紹介しましたが、この方法を導入して成果を挙げている病院がテレビで紹介され(フジTV系のニュース番組「スーパータイム」)、話題を集めています。

岡山県倉敷市の柴田病院。ここでは、必要に応じて患者にガンであることを告知します。自ら治す意欲を持つてもらうためです。ですから患者もテキスト(「がんのセルフ・コントロール」もその内の一冊)を読んで勉強し、医師と看護婦そして患者同志が一体となってガンと闘うのです。名付けて“生きがい療法”。リラックスした状態で(皮電計を利用)、リンパ球がガン細胞を食い潰すイメージを描き(このイメージを絵にも表現する)、死の恐怖をのり越えて、ガンに対する闘争心を奮いたたせるのです。担当医師やこの療法指導を受けている患者へのインタビューを交えたこの報道は、一見の価値があります。

—脳力開発研究所にこの番組を録画したビデオがあります。次号(11月号)に“生きがい療法”的担当医、伊丹医師の寄稿を掲載致します。

“気功法”医療分野で大活躍 予防や安産にも

7月17日、日本TV系「木曜スペシャル」で中国4000年の歴史をもつ“気功法”が紹介されました。少林寺拳法に端を発する気功は、宇宙に満ちている“氣”的エネルギーを、武術・医療・健康保持

音楽(音の立体記録)の参加者によるイヤホン試聴がありわけ注目をあび、活発な質疑応答があつた。

に活用する方法です。

番組は見世物的な要素が強く、気功の不思議を興味本位に紹介した程度の域を出ないのが残念でした。が、実生活に気功の知恵を活かしている中国文化の大ささを感じました。特に医療面への活用では、薬を一切使用しない気功・麻酔による外科手術の様子、末期ガン患者への応用、病院における気功部門の西洋医との併設が興味深く、武術では、身体に一指も触れることなく相手を倒す場面が印象的でした。本誌でお馴染みの石川先生をはじめ3人の科学者が同席し、“気”の分析を試みました。その結果、赤外線と磁気が施術者から観測され、その時の脳波は強いα波であることが分りました。

α波に关心をもつ仲間の集い

長い梅雨がやっと明けた7月27日、前号予告のティーパーティーが和やかな雰囲気で開催されました。

会場の後楽園会館は、遠

方からの出席も含め超満員の盛況でした。

23回を数えたBF活用研究会を

振り返りながら、多くの

ゲストの方のスピーチを

はさみ、多少時間を気に

しながらの進行でした。

待望のビンゴゲームでは、

αの強さで脳研の志賀が

一番に揃うというハプニ

ングもあり、楽しい時を

過しました。

第2回SRPサマーセミナー報告

昨年に続き小松原研修事業団との共催で、第2回



そこここに歓談の輪



ダイナミックメディテーションのひとこま

東急BEに脳研が2つ新講座

セミナーの良さででしょう。

東急クリエイティブライフセミナーでは、「心の科学」を開講して3年が経過しました。更に発展的にマインドボディーフィットネス(毎土曜)及びマインドボディーリフレッシュ(毎水曜)の2講座が追加され、アルファの活用がスポーツの分野に広がりました。脳力開発研究所のスタッフ、杉山裕美子と坂井英子が講師を努めます。10月から開講です。P.23参考。(お問合せ 477-6277 東急BE)

第23回BF活用研究会の報告

6月12日中野サンプラザで行われ、34名が集いました。白石先生の講演は、ご自身の体験に沿ったはるかで臨場感にあふれ、日頃、スポーツに無縁な私共も楽しい時を過しました。講演内容は本号4~5頁をご覧下さい。白石先生のお話しの魅力や内容が、誌面の制限上、十分お伝えできないのが残念です。

SRPサマーセミナーを那須くろばねスプリングで開催しました。梅雨の晴間のひととき、緑の豊富な環境で21名の参加者と共に、ゆっくりと時間をかけてアルファトレーニングが体験できました。

夜のダイナミックメディテーションや早朝の坐禅による瞑想体験は、更に深いアルファのレベルを掴むことができます。宿泊

オストランドラー、シュローダー講演会

特別レポート

海外の超常研究

日本サイ科学会創立満10周年記念講演会

異次元の心の旅へ誘う 幽体離脱音楽

よくな音のいざないに心を奪われてしまつたのか、会場を埋めつくした聴衆は息をひそめて聞きいつている。

上昇するジェット機の爆音に似たぐもつた音響がスライド上映のために照明を落した薄暗い会場の空気を振わせる。アメリカのモンロー研究所で幽体離脱の実験のさくに使われている特殊な音楽だ。魂を遙か異次元の世界へ運ぶかの

ライトがついて再び明るさの戻つた会場のステージは、大きな花瓶に盛られた花が華やかな彩りをそえている。おそらくは500名を越すと思われる熱心な聴衆を集めたお茶の水の日仏会館の講堂。講演者は、1968年、モスク

ワで開催された超心理国際会議に出席し、ソ連圏の超常現象の研究機関の実状を視察したオストランドラー、シュローダーの両女史。共著の『ソ連圏の四次元科学』(原題"鉄のカーテンの背後の心霊研究"たま出版)が大きな反響を呼び、あつという間に国際的ベストセラーとなつた話を記憶の方も多いはず。

自在にあやつられる ピンポン玉に 一瞬どよめきの声が…

ソ連では軍事面に利用する目的で超常現象の研究が盛んであるとマスコミで伝えられたりしているわりに、その実状を知る機会はほとんどないといつてい状況下での記念講演である。ソ連圏以外の研究活動についても幅広く報告されたが、なんといっても当日のハイライトは、ソ連圏に関するものだ。



熱心に聴き入る聴衆

上映された映画フィルムでは、ソ連の心理学者ビノグラードバが新考案の“念力開発具”を使って行った訓練が目をひいた。

手から放出される生体のエネルギーで物体を動かす念動能力を身につけていくプロセスが克明に写しだされていたが、講演の中でも、同じ器具による実演が試みられた。アクリル製の台を絹のスカーフでこすると、台上のピンポン玉が上からかざした手にあやつられるよう動きだす。見守る会場に、

一瞬ほーうツとどよめきの声があがつた。この初步のトレーニングは静電気を利用したもので誰にでもでき、念動とはいがたいが、こうした訓練を積み重ねると、静



ピンポン玉の念動に挑戦する来場者

電気とは無関係にマッサージ棒などを手をふれずに動かせるようになる

工具”や、同時に紹介された地下資源の発見にも役立っているといわれるタウジングロッドを、ステージに上った参加者がこもごも試して楽しむリラックスした一幕も見られた。

鮮明にキヤツチされた 味覚のテレパシー

そのほか、上映された映画の中では、チエコスロバキアでのテレビの研究を紹介したフィルムも画質も鮮明で見えたえがあった。

脳波計や筋電計など、さまざまな自律生理機能モニターを取りつけた二人の被験者が、3メートルほど離れたベッドに横たわる。予め用意された五種の味のエッセンスの一つを一方の被験者の口にふくませる。と、もう一方の催眠状態にある被験者の唇が動き、梅干をしやぶつたような表情が浮かぶ。味覚がテレパシーとなつて確かに伝わっているのだ。

テレパシーが人間同士だけではなく、常識では精神作用をもつているとは思えない植物に対しても伝わる一つの証拠として、植物のキルリアン写真のスライドなども上映された。このような研究の成果として、ソ連の病院では癌の早期発見にキルリアン写真が利用されているとの興味深い話もあった。

ソ連圏以外の研究では、アメリカのスタンフォード研究所でのリモート・ビューミングの確認報告や心霊治療に関するものなどなど、午前11時から午後5時半の長時間にわたる講演会でも時間不足と感じられる豊富な内容であった。

いささか不気味な感があったのは、“靈界ラジオ”的録音。疑つにせよ、信するにせよ、果てしない広がりを示す海外の超常現象の研究が、宗教界の占有の靈の聖域にまで及びだしたことだけは確かだ。

スーパー・ラーニング・超常現象の専門家 オストランダー・シユローダー両女史に聞く

脳研 清田益章研究員（超能力者）

こういうのをシンクロニシティーというのだろう。去る6月19日私は個人的にオストランダー、シユローダー両女史と会っていた（私の超能力に前から興味をもつていたらしい）。時を同じくして、志賀所長は二人のα波に関する見解をアルファサイエンスに載せたいと考えていた。次の日所長に会ってこの事を知り、ここで初めて私の行動と所長の考えのシンクロニシティーを感じたのである。

両女史は来日以来過密なスケジュールにもかかわらず、私の求めに応じて本誌単独のインタビューに時間を割いてくれた。

オストランダーとシユローダー両女史は『ソ連圏の四次元科学』（1970年）の著者として有名で

両女史と清田研究員

ある。この書物はソ連圏の超常研究一般をドキュメンタリー風にのべたもので、国際的ベストセラーとなつた。加速教育は、その本の一部を紹介されていたが新たに1

979年出版の“スーパー・ラーニング”で詳しくのべられた。

インタビューは6月21日、宿泊先のホテルでフレンドリーな雰囲気の中で行われた。

α波について、どう思いますか。

例えば、αとスーパー・ラーニング、αと超常現象の関連性について

オーストラリアにいうと音楽がα状態の助けになっていますね。音楽によつて通常のα状態よりも強く、

オーストラリアとシユローダー両女史は、α連鎖の四次元科学（1970年）の著者として有名で

両女史は、清田君の持ってきたマシン（インタビュー前にあらかじめ、

あるみたいね）

シユローダー女史はしばらく目を閉じ、呼吸をととのえるとα状態がモニターできた。次にオストランダー女史がトライしたが、なかなかα状態にならなかつた。彼女は「後の人たの話し声が気になつて集中できなかつたわ」といって、自分が内的な状態が確かに表わされていることに感激し、両女史とも「本当に興味深い、不可思議なフィードバック装置ね」と感心していた。

説明したアルファテック3は、そういう力を引き出すのに良いんじやないかしら。どう？
トライしてみますか。
オノシユ…もちろん。



アルファテック3でαを測定する
リン・シユローダー女史

超能力セミナー報告

志賀一雅



スプーンに集中する清田研究員

超能力現象が立派な市民権を得るには、あとどの位の年月が必要なのでしょうか。質の良い科学者がほんの数名研究プロジェクトを組めば、現象の解明は将来に譲るにしても、客観的事象としての認識は得られるのですが……。しかし、皮肉な事に、生命現象の本質に迫ろうとすると、創造主はなぜか煙幕を張り、混乱に導くか、インチキや手品の類が横行し出すのです。そして真面目に取り組むのが馬鹿らしくなるのでしよう。多くの科学者は今だに関心を向けようとしません。

脳力開発研究所のスタッフである清田益章研究員は、自らの超能

力を研究テーマに取り組んでいます。珍しい現象であるため、ややもするとショーティー的な色彩になりかねないのでですが、研究仲間の輪を拡ろげる目的で、去る5月24日(土)

25日(日)の両日、大阪リバーサイドホテルの会議室で超能力セミナーを開催しました。

両日とも定員の20名を越す熱心な方々が集まり、4時間にわたって、清田研究員の得意な念力・念写の実験を織りませて、皆で大いにディスカッションしました。しかし、現象があまりにも私たちの科学的常識を越えているために、目の当たりに体験しても信じられないといった印象が支配的であつた

ようです。
参加者の中からも両日にわたり4~5名がスプーンを曲げてしまつて、本人はもとより、周りの人達もこれはいつたい何なのかといふ問題提起になつたようです。

これまでの科学は意識が物質に作用を及ぼさない事を前提にしていますが、開眼覚醒状態でアルフ



次の瞬間折れて落ちるスプーンに注目！

ア波が優勢になるよつた意識集中状態では、物質との相互作用が生じたり、物理場（電場・磁場・重力場など）に影響を与えることが考えられます。日頃私たちが見慣れている物質現象は、全て均一な物理場の下で、おおむね線型現象（比例関係にある）として表われますので、極めて集中された意識状態によって物理場の均一性や線型関係が崩れると、想像を絶する現象となり、驚いてしまうのです。

超能力現象を起こしている時の脳波は、脳全体にわたつて強いアルファ波となり、しかもコヒーレンシー（位相・周波数がそろつてい）が良いのです。レーザー光のよつた意識波が出るのでしょうか。

ビ
デ
オ
版

SRPセミナーを企画中!

脳力開発研究所では、毎月1回SRP公開セミナー（詳しくは本誌23頁）を開催しています。北海道や鹿児島の遠方から参加される方もあり、もつと地方都市でも開催して欲しいという希望も多いのですが、諸般の事情でここしばらくは東京・大阪での開催に限らざるを得ません。

また最近、企業内訓練としてこのSRPを導入したいという希望が増え、適切な教材の提供を望む声が多くなってきました。

そこでこれらのニーズに応えるため、SRPセミナーのビデオ版を企画することにしました。完成・発売は未定ですが、価格は全6巻で6万円以下、目標に現在製作を検討中です。既に発売しているSRPトレーニングテープと併用することにより、SRPセミナーと同等以上の効果が期待できるでしょう。

潜意識の自己開発がこれからの時代のメイン・テーマとなるであろうことは、各分野での活発な動きをみても想像にかたくないが、そのノウハウを、総合的かつ実践的に分かりやすく解説した本が、これまで刊行されていなかつた。

なにしろ、ことが常識を越えた自覚しにくい心の世界の問題だけに、時間の制約がともなうセミナーなどでは、参加者の疑問点を充分に解消しきれないいう悩みがあつたが、この本はその点を補完する親しみやすい読物風の学習書を意図したもの。

近刊予告

潜意識の自己開発のための ノウハウを全面公開！

各方面の要望に応える!!

SRPビデオセミナー

αパワーワーの源を探る！

「潜在脳の世界」（仮題）

◎卷1 「今、なぜα波なのか？」（30分）

様々な角度からα波にスポットをあてる

◎卷2 「潜在脳」（45分）

潜在脳の役割と働きを分りやすく解説

◎卷3 「脳と脳内物質」（45分）

脳内の情報処理のメカニズムを解明する

◎卷4 「生体のリズム」（45分）

脳波をはじめ、生体のもつリズムに着目

◎卷5 「自己への気づき」（45分）

日頃意識しないもう一人の自分を発見する

明年初
発刊予定

潜在脳の時代

脳力を100%發揮するための新行動学

志賀一雅著（仮題）

プレジデント社刊

46判
並製

構成
第一部 基礎知識編
第二部 実践理論編
第三部 個別応用編
(付録) 潜在脳力開発用語集

潜在的なパワーを再開発して目標達成
詳細は次号にて発表します。ご期待下さい。

アルファテック3システム

■ 携帯可能なハンディータイプの装置付

アルファ波強化訓練とイメージ訓練を目的に応じて、わかり易くまとめたトレーニングシステムです。バイオフィードバック装置は携帯可能な小型ですので、いつでもどこでもα感覚を確認できますから、アルファ感覚を確実に自分のものにすることが出来ます。ウォークマンタイプのテープレコーダー(3V動作)を接続すれば、アルファ状態で再生でき、学習用にも使えます。ご希望によりBF装置を含まないトレーニングテープのみも販売します。



- ■ ■ トレーニングテープ(全8巻)**
- 〈BASIC1(2巻)〉
1 A面: アルファトレーニング解説
1 B面: テンションコントロール
2 A面: リラクゼーションコントロール
2 B面: アルファコントロール
- 〈BASIC2(2巻)〉
1 A面: イメージトレーニング解説
1 B面: イメージコントロール(1)
2 A面: イメージコントロール(2)
2 B面: イメージコントロール(3)
- 〈BASIC3(2巻)〉
1 A面: 願望達成
1 B面: ストレスマネージメント
2 A面: ウエイトコントロール
2 B面: 禁煙のプログラム
- 〈BASIC4(2巻)〉
1 A面: 朝のプログラム
1 B面: 夜のプログラム
2 A面: 目覚めのコントロール
2 B面: 夢のコントロール

●トレーニングマニュアル(解説テープ付)
B5版/64頁

- バイオフィードバック装置(バッテリー動作)**
- アルファ検出方式: 測定周波数8~14Hz
測定感度Lo7.5~15μVpp
Hi15~30μVpp
- 表示部: アルファ強度を5段階の緑色LEDバーで表示
緊張状態を4段階の赤色LEDバーで表示
測定時間タイマー(デジタル表示)
アルファ積算時間(デジタル表示)
センサー不備表示
バッテリー交換表示
- フィードバック信号: スズ虫音、音量2段階変化
- その他: カセットレコーダー(3V動作)接続端子付
- 附属品: センサーバンド、テープレコーダー接続コード、ACアダプタ、電池(単3×4本)
- 寸法: 120(W)×135(D)×35(H)mm
重量: 0.5kg
- システム価格** ¥97,000—
ソフトのみの場合(トレーニングテープ及びトレーニングマニュアルのセット)¥32,000

毎月3名様に
モニター貸し出し

アルファサイエンス年間購読お申し込みの中から、毎月3名様にアルファテック3を、モニター貸し出し致します。
ご希望の方は、同封のアルファサイエンス年間購読料専用振込用紙裏面に、「アルファテック3、モニター希望」と書きのうえお申し込み下さい。

EEG(脳波方式) バイオフィードバック装置

[お申込みはP23をご覧下さい。]



277(W)×277(D)×190(H)mm・重量1.4kg

バイオピット (BIOPIT)

本体(センサー・ACアダプタ付) ￥88,000
カセットコントローラ ￥17,000

ユニークなフォルムと使い易さの点で、初心者のパーソナルユース(個人用)として最適。

- アルファ波とシータ波をモニタし、光と音で知らせます。
- ステップ切替付。(習熟度に応じて3段階のレベルが設定できます)
- タイムカウンタ付。(α波出現時間を秒単位で積算表示)
- カセットコントローラ(別売)を接続することにより、2台のカセットテープレコーダ(誘導用と学習用)を同時利用可能。

アルファータ

FM-212A

￥168,000

センサ、ヘッドホーン、説明・訓練用テープ付

訓練の目的に応じて、三通りのフィードバック方式がセレクトできます。(カセットプレーヤ・スピーカ内蔵)

- アルファ波の出現強度が数値で表示されます。(電圧表示)
- ステップ切替付。(習熟度に応じて3段階のレベルが設定できます)
- タイムカウンタ付。(α波出現時間を秒単位で積算表示)

マインドジェニック

MODEL 8003

￥380,000

センサ、説明用テープ付

α波を3種類に分析表示。「弛緩集中」時に観察される、ミッドα波を捉えることのできる唯一の機種。

- ファーストα波、ミッドα波、スローα波、θ波/β波の別を光と音で知らせます。
- お手持の、パーソナルコンピュータと接続することにより、データ分析、記録がとれます。
- ステップ切替付。(習熟度に応じて3段階のレベルが設定できます)
- テープレコーダとの接続可能。



370(W)×275(D)×170(H)mm・重量7kg

脳力開発研究所だより

東急クリエイティブライフセミナー

東急B Eの要請で、下記の講座を担当しています。

講義 心の科学——潜在脳力活用法（全12回）

期間 10月3日～12月26日 毎週金曜

13:00～14:30、18:30～20:00の2コース

講師 志賀一雅 **場所** 渋谷東急プラザ8F

体験学習 マインドボディフィットネス（全12回）

期間 10月4日～12月20日 毎週土曜 13:00～14:30

マインドボディリフレッシュ（全12回）

期間 10月1日～12月24日 每週水曜 10:30～12:00

講師 志賀一雅、杉山裕美子、坂井英子

場所 渋谷東急プラザ7F

※問合せ 参加ご希望の方は、直接東急B Eへ。

TEL 03(477) 6277

SRP公開セミナー

内 容：アルファ波活用の体系的かつ実践的な体験学習。
目的に応じた願望達成プログラミング。

講 師：志賀一雅／脳力開発研究所スタッフ

期 日：第22回 9月20日(土)、21日(日)

第23回 10月25日(土)、26日(日)

第24回 11月15日(土)、16日(日)

第25回 12月13日(土)、14日(日)

定 員：毎回30名（申込み順に受け付けます）

参加費：38,000円（2日目の昼食代を含む）

会 場：東京一新宿N Sビル会議室

申 込 右記の申込方法をご覧下さい。

バイオ・フィードバック活用研究会

内 容：毎月1回、学術・臨床・実践の専門家をお招きし、それぞれの立場からアルファ状態の意味や効用についての見解を述べていただいている。関心のある方はお気軽に、直接会場へご参加下さい。（無料）

第24回 9月18日(木) 18:30～20:30

講師 北城博志氏（ロスアンゼルスオリンピック選手）

内容 「最新スポーツ上達論」

—全日本エアライフル3位の実績を基に報告—

第25回 10月30日(木) 18:30～20:30

講師 貫 行子氏（筑波大学音楽心理学）

内容 「音楽と脳波」—音楽の種類によるアルファ出現の違いについて・実験報告—

会場 24・25回共に中野サンプラザ 10F 研修室1

BF装置・SRPセミナーのお申込方法

●添付の専用申込ハガキに必要事項（氏名・住所・TEL）をご記入の上、お送り下さい。装置の送料は当方負担。

●電話でのお申込・お問合も受付ます。脳力開発研究所事業部 アルファプロモーション TEL03(565)0334

●振込先
・第一勧業銀行 早稲田支店(普)1388508
脳力開発研究所
・郵便振替 東京9-128109

脳力開発研究所アルファプロモーション
(専用振替用紙添付・裏面も記入の事)

表紙のことば
宙に浮いた二つの重りの真中で、さもがんばって持ち上げている風の選手
しかし、バーベルにはかんじんの心棒がない
私達の脳は、実際にはないバーベルの心棒をいつもやすく補つて見てしまう
脳に記憶されているこれまでの情報によつて見えないものを見てしまふ私達の脳
「バーベルを持ち上げる選手」と見えない人はいない

/次/号/予/告/

/11/月/号/

●身心医学特集

筑波大学教授
柴田病院医師
東大心療内科

佐々木雄二
伊丹 仁朗
和田 迪子

●アルファサイエンス九月号をお届け致します。過日、シェグルールの振子による実験を試みました。初めはうまく出来なかつたのです。が回数を重ねてあるうちに思い通りに動かすことが出来るようになります。又迅速に止める方も成績が上つております。何だか自信がついて来ました。次回は又新しいものに挑戦します。

(竹)

●私にとつての“地帯”は、夏は涼しい高原、秋は陽のあたる屋根裏部屋。そこは、日向臭く、ホカホカして、誰にも邪魔されず、窓があつたまには見晴らしよく外も眺められて、物置風にいろんな物が雑然とあつて、それもあまり必要でなきそなうな物で、なんとか一風アンチック屋のような風情……。

(U)

編・集・後・記

1986年9月1日号 VOL.3 NO.4 通巻10号

発行/脳力開発研究所

〒162 東京都新宿区戸山1-4-1

TEL 03(203)1225

企画/脳力開発研究所事業部 アルファプロモーション

〒161 東京都新宿区下落合3-17-40日百ハイツ5階8号

TEL 03(565)0334

編集/ランドマーク メンバーズ

〒171 東京都豊島区西池袋3-17-22

TEL 03(987)5590