

# ALPHA SCIENCE

心を科学する雑誌●アルファサイエンス

VOL.6 NO.  
350 yen

3

## 特集「気」とは何か

● 心と体の解放を求めて	2
インタビュー・青木宏之	
● アルファ波とサイ現象の関係	6
佐々木茂美	
環境ビデオとアルファ波	9
志賀一雅	
第1回 Let's YOGA	11
森川那智子	
精神面のトレーニング	12
佐藤直子	
SHIGA ESSAY	15
アルファ・トーク	16
MONTHLY NEWS	18
INFORMATION	22
脳力開発研究所だより	

# 特集 「気」とは何か… 気の可能性を探る

私は、第二次世界大戦で母、姉、義兄、弟を亡くして疎開先を転々、少年期は孤独でした。暴力的なことは大嫌いで、花を育てたり、動物と遊んだりするのが好きな子供でした。本当に平和でなければいけない、と心の底から思っていました。そして人間はもっと楽しく、自由で、幸せでなければいけない。解放された自分自身でなければいけないと強く感じていました。

また、私は芸術というものに興味があり、美術や音楽、演劇などを勉強していました。大学の空手部へ入ったのも、実は演技者としての基礎体力をつくるためだったのです。

新体道は、先生が創始された武道であり、そして健康法もあるわけですが、この道に入られたきっかけは何だったのでしょうか？

明るく開放的な雰囲気が漂う新体道の道場。ソニーの名誉会長である井深大氏も、時折訪れるという。この道場に、新体道創始者である青木宏之先生を訪ね、お話を伺いました。

## 心と体の 解放を求めて

気が自然に  
効果的にはたらく新体道の  
動き

当時は昭和三一年でしたが、空手の稽古はすさまじかった。体を傷つけることばかりで、めちゃくちゃでした。

これは何かおかしい。「道」というものは、

宇宙の真理へつながるものである。どなつたり、なぐつたりしていってはそこへ行けるわけはない。そんな疑問を感じていた折り、私は幸運なことに、空手の名人であつた江上茂氏に御指導いただけになつたわけです。

## 空手から 人間解放の「道」へ

江上氏の稽古は不思議なくらい明るくラクでした。そして、それまでどの空手の中にもなかつた気の流れと柔らかい自然の動きが導入されたのです。江上氏からは実にいろいろなことを学びました。そして、芸術表現と、人間の解放

武道というと通常、精神修養とか、精神統一あるいは頑強といったイメージがあると思います。しかし、今必要なのは肩をいからせ、こぶしをにぎり、下腹にぐつと力を入れ、相手を睨みつけるような武道ではない。両手を大きく広げ、全身を相手に解放することによつて相手を認め、ゆるし、受け入れるような、お互いがそのような気持ちからスタートできる武道なのではないか、ということに気がついたのです。

それを具体的に見つけていくために、まず現代人に残された本当の自然の動きを考えてみた。そしてその一つは、泥酔した状態ではないかと思ひ、その状態で稽古をしてみました。

今から思えば非常に危険なことだったのですが、断食をして泥酔して、作為のない状態をつくったわけです。本当の自然の動きは初めにそこから発見しました。

また、人間の体を鍛えるというと、腹筋増強運動や腕立てふせなどを想像しがちです。しかし、そればかりだと、体の中の「気」の流れが滞つてしまいよくありません。どんな動きであろうと、すべてを柔らかい動きにする。するとそこには目に見えない「気」というものが流れます。自然の動きを取り戻すことが大切なのです。

ということを課題として武道を研究、実験を繰り返し、試行錯誤を重ねた。それが新体道創始につながつていったわけです。

——新体道には「天真五相」そして「栄光」「光と戯れる」といった武道の型をこえた型があるのですが、どのような発想からそれは生まれたのでしょうか？



●稽古風景

ある部分の筋肉だけが強くなつてもだめなんです。体全体のバランス、そして心と体が一つになつたように動くこと。これが一番強いのだということがわかつてきました。

## リラックスしているときのワザが一番効く

よりわずかな力でより大きい効果を得るためにには、ムダな力を一切取り去り、腕や脚など特定の部分の動きに頼らず、総合的な力を發揮しなければなりません。体を柔らかくし、体全体をひとつの中動体として、目的とする方向へ進める事。そして手なり足なりは、こうした動きにピッタリ乗つている事。それが何よりも大切です。力まかせになぐりつけても、それは常識で想像できるような強さでしかない。

そして常識をはるかに越えたような強さは、力まない、自然の流れの中にあつたのです。リラックスしていく、なにげない時のワザが一番効くのです。さまざまな武道の型を研究しながら、そうした実験を繰り返し、新体道の型が生まれたわけです。

——一九八四年に筑波大学で「科学・技術と精神世界」と題するシンポジウムが開かれたとき、新体道が紹介され、先生の「遠当」が注目されましたが、遠当（とおあて）とはどういうものなのでしょうか？

二七年ほど前のことになりますが、空手の稽古のとき、私は音楽の指揮者のように全員に号令をかけ、なおかつ一人の人間にマンツーマンの指導をしていました。さらにいつでもだれでも

私が攻撃してきていいと言つていました。ですから、皆の笑きをよけながらそして号令をかけ、指導をしていたわけです。そのうちに、号令をかけた瞬間、私が攻撃をかけてきた人が吹っ飛んでしまつたんです。

これが気合で人を倒す遠当だと、その時思いました。気合というのは、気を合わせるということ、氣で攻撃することではありません。自分の気と相手の気が合つたときに、何かのパワーが生じるということです。

青木宏之 (あおき・ひろゆき)

1936年生まれ。中央大学法学部卒業。空手道において日本空手道の江上茂師範より当時の最高段位五段に推挙。のちに新しい時代の体術である新体道を創始。アメリカ、イギリス、フランス、スウェーデン、オーストラリア、ブラジルその他諸外国に支部がある。現在新体道協会最高師範、理事長。主著は「新体道——今世紀最大の体技の誕生」総合武道連盟、「からだは宇宙のメッセージ」地湧社「SHINTAIDO」(英・仏文)など。



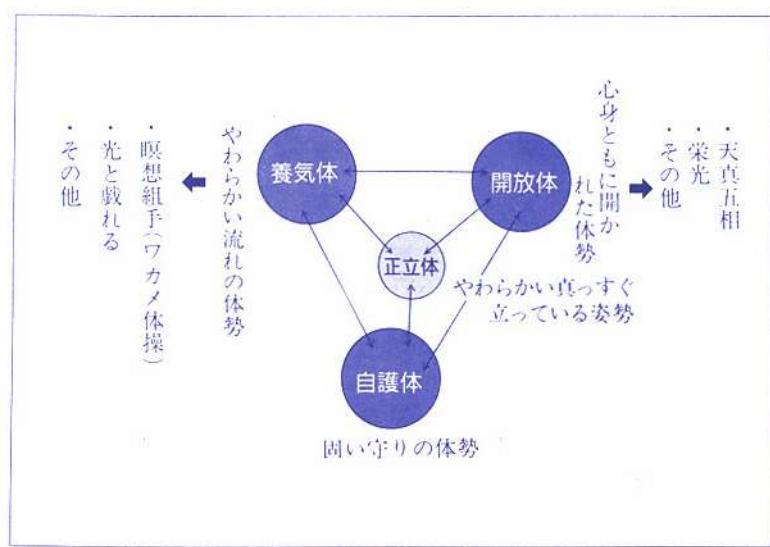
## ——アルファ波との関係はどうなのでしょうか?

筑波大学のシンポジウムでは、遠当を実際に披露するとともに、竹本忠雄教授、藤木健夫博士と、遠当のときの私の脳波を測定するという実験を行いました。その結果、遠当の瞬間、アルファ波とベータ波が、同時に出現することがわかりました。

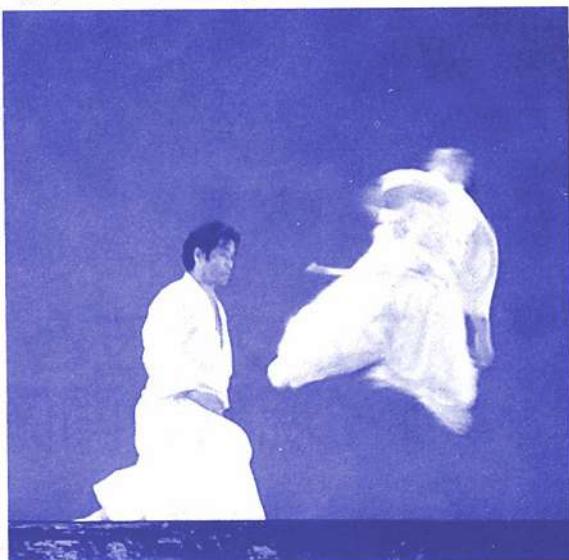
アルファ波は、前頭部、中心部、後頭部に出現し、前頭部の振幅が特に大きいことが特徴的だということです。これは、静中の動、動中の静と古来から言われてきたことに合致するということなんですね。

電車の中や人込みの中で感じる他人の視線や気配など、一種のテレパシーのようなもの。そして遠当ということ。両方とも目に見えないも

のを、我々はみごとに感知しているということです。そうした目には見えない何かを、「気」として考えると、気が自然に効果的にはたらく状態が、現在分かっているレベルでは、アルファ波が出るような能力開発法であり、我々がいう、柔らかい流れのある動きということになるのでしょうか。



●遠当の瞬間 写真撮影 寿原康介  
(都市センターホール 1,000名の観衆の目前で)



お問い合わせ先  
新体道協会 本部事務局・小石川道場  
〒112 東京都文京区春日二丁目一〇一  
電話 03-(818)2421-2

動などを司る情動脳、その内側の視床・脳幹は植物脳と呼ばれるもので、自律的な働きや恒常機能などを司っている。

## 生体システムから見た

# アルファ波と サイ現象の関係

工学博士・佐々木茂美

## サイ現象と アルファ波

学問的には未知の部分が多く、立証に欠ける点もあるが、実験データは数多く報告されているので、サイ現象と特異機能（気功）は確かに存在しているといえる。将来への諸展開を目標にして、ここでは、サイ現象生起時の生体情報システムと、アルファ波の関係の大略を述べよう。

例えれば透視の経過（山下氏）をみてみよう。リラックス時には $\alpha$ 波域にいくつかの小さなピークがあり、通常人とほぼ同じであるが、前頭葉部にメンタルスクリーンが形成されると、 $\delta$ 波のピークが消えて右側頭葉部に強いミッド $\alpha$ 波のピークが現れる。そのスクリーンに、透視ターゲットが写し出される頃になると、左側頭葉部と前頭葉部にミッド $\alpha$ 波が拡がつて来る。つまり脳波が収束して周波数の揃つたパワーの大きいミッド $\alpha$ 波が脳全体に拡がるようになってくる。

念力としての念写や金属曲げ（清田氏）も内容的にはほぼ同一である。しかしこの時は、より大きなミッド $\alpha$ 波が持続するようになる。

中国人による気功の場合もほぼ同一である。練功が進むと、脳波の $\alpha$ 波成分が優勢になつている経路を示している。

情報処理のコントロールセンターとしての脳において、外側にある新皮質は知性や理性などの意識活動、その内側の古・旧皮質は本能や情

## 情報伝達 システム

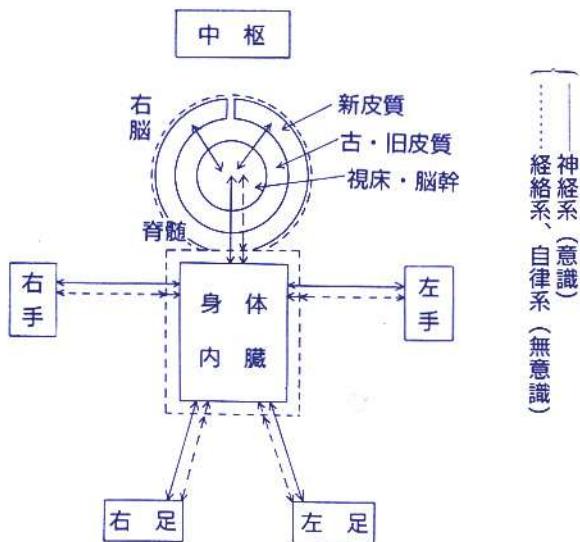
説明のためのモデルを図1に示した。実線は

五感としてのセンサーを介して、脳の新皮質と連結している神経経路、つまり意識的な神経パルスのシステムである。点線は無意識的のセンサーとしての身体、ならびに自律神経系や経絡系を介して脳の古皮質や視床・脳幹などと連結している経路を示している。

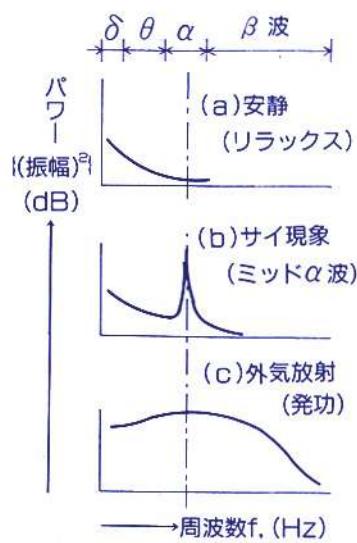
情報処理のコントロールセンターとしての脳において、外側にある新皮質は知性や理性などの意識活動、その内側の古・旧皮質は本能や情

②気とサイは同じ意味。生体内の気をコントロールする事を練功、身体のまわりに放出される気を外気という。

●図1 情報伝達システム



●図2 生体の振動状態



来て、図2(b)のようにピークが現れ、前頭葉部のピークが後頭葉部のそれよりも大になり、さらに、より低周波数側にピークが移動する傾向がある。

しかし三名の気功師に対して七回以上の測定を行つた筆者らの経験によると、イメージを伴わない場合には、図2の(a)のようにピークを生じない場合がある。脳波は脳の意識活動を知るためには有効であるが、変性意識に関係した気功やサイ現象を知るために、情動脳ならびに植物脳の働きを調べるべきであろう。このために、両手、両足などの自律神経系ならびに経絡

系の皮膚の上にセンサーをつけて、振動(波動)状態とポテンシャル(電位)を同時に測定した。テスト結果によると、経穴と経穴以外の皮膚上の電位振動SPAおよび機械振動MVは、感情の影響を強く受け、機能的ではあるが、脳波EEGと類似した領域内で振幅はより大きな状態で振動している。しかもそれは独立で異なる内容を持つている。練功が進んで外気放射(発功)になると、図2(c)に示すように、 $\delta$ 波 $\theta$ 波や $\beta$ 波にも周波数優勢範囲が拡がつて、パワーも全般的により大になつてくる。つまりリラックスと緊張が同時に進行するようになつ

てくるのである。ただし、より敏感に反応するのは自律系としてのMVであり、割合に鈍感なのは脳波EEGであった。

他方経絡系のポテンシヤルはそれよりもより顕著に変化する傾向がある。練功が進むと、経絡の機能は次第に亢進してきて、図1の右手右足の経穴と、左手左足の経穴との間の電位差（左右差）ならびにこれら左右の経穴の電位の分布状態を表わす標準偏差（ちらばりの程度）は次第に大きくなってくる。他方自律系は抑制されて左右差ならびに標準偏差はより小になる。しかし練功が進んで発功になると、逆に経絡機能は抑制され、自律機能は亢進する。つまり発功時には、肉体は緊張するが、気のバランスはとれてより良好な状態になる。

次にサイ現象時と練功時の生体反応の比較をしよう。共通しているのは、まずはじめに心身をリラックスさせる事により、 $\alpha$ 波の状態に入る事であろう。次に両者の技法の相違として、サイ現象の場合は、集中とイメージを特徴とするので、図2(b)のように $\alpha$ 波域内にピークが現れる。一方練功の場合は、「経絡に気を通してバランスをとる」という伝統的の思想が技法の根底にあるので、緊張した時にバランスがとれるよう気に働く。このために結果として図2の(a)と(c)の状態が得られるのではないだろうか。

## 実用化のための 研究計画

中国では、周知のように、一九八五年に気功研究所、八六年に気功科学研究会、八七年に人体科学学会などを設立して中医、体育、教育、特異功能（超能力）などの気功研究を国家の方



佐々木茂美  
(ささき・しげみ)

昭和5年長野県上水内郡に生まれる。東北大学工学部卒業、工学博士、ケンタッキー大学客員教授、電気通信大学教授（機械制御工学科）、設計生産システム学講座担当、生体情報システム、画像処理応用、材料強度学専攻。本務外のサイ科学関係として、念写、メタルペンドティング、非眼視覚、サイ現象並びに練功時の生体計測などの研究に従事。論文多数。

- 針として、精力的に、しかも強力に推進していく。中国は実用性を重視する国なので、これは、気功の実際面への応用とその効果が、かなり顕著である事を意味するのであろう。
- 気やサイをコントロールしたり、自己の能力（知力）を向上させるための訓練を、より効果的に行うためのポイントを最後に述べておこう。
- ① サイや気功に関係した生体計測（脳、経絡、皮膚など）を行う。
  - ② 感情や意識など心理的と呼ばれて從来は計測が難しかったものを、定量化するように努力する。
  - ③ 意識にのぼらない閾値以下での刺激や情報と無意識層の関係の研究。
  - ④ 健康法や能力開発のための方法論の研究。
  - ⑤ 生体の機能のモデルをシステム論の立場から構築する事。
  - ⑥ サイや気の研究の方法論の樹立。

# 環境ビデオとアルファ波

志賀一雅

脳力開発研究所所長

## いいアイディアが浮かぶ

先般、(株)電通・映像事業局の勝田祥三氏に興味あるビデオ映像を見せていただいた。

例えば「青の世界」「赤の世界」と題する作品は、岩手県の千歳海岸にカメラを据え、冬の未だ明けやらぬ時刻から徐々に赤銅色に染まりゆく寂寥を極めた海景をとらえ、ゆっくり赤の世界へ変貌していくというもの。

その間約55分、一切カメラを動かさずに撮り続けている。そして青の世界へと引き継がれる。霧が立ち込め、あたり一面乳白色。風が吹き、潮が満ちてくると、大小いくつかの島が正三角形に構成され、青く禪的世界が現れる。

また「北山杉」と題する作品は、洛北の山林にカメラを据えて、被写体の自然に変化していく様子を作為なしにとらえている。

北山杉の気高く直立した姿は、最も日本的な風景の一つかもしれない。杉の木樹は、ときおり陽射しに映え、仏陀の如くほほえみ、金色に輝く。吹く風の音は、地底から湧き起ころ「声明」でもあろうか、聞く者を無限の神秘の世界

へと誘うかのようである。

初めて勝田氏に会ったとき、モニタールームで何の説明もなく、いきなりこれらのビデオを見せられ、感想を聞きたいと言われた。今にして思えば私は試されていたのかもしれない。

「北山杉」をしばらく眺めていた。5分……、10分……、15分……、と沈黙が続く。

『どうですか?』と尋ねる勝田氏の声に、ふと我にかえつて、「いや、申し訳ない、途中から仕事のことに頭がいつてしまつて……」いささかばつの悪い思いをしたもの、仕事の悩みを解消させるいいアイディアが湧き出て、正直なところ非常に助かつた。

## アルファ脳波が誘発される

私は長いこと脳波の研究に携わって、能力者が得意な能力を發揮しているときの脳波を解析してきた。例えば、将棋の米長邦雄・永世棋聖、記憶力世界一の友寄英哲氏、野球の落合博満氏、作曲家の三枝成章氏など、可能な限り各界の能力者に協力してもらつた。

おもしろいことに、能力者が得意な能力を發

揮しているときは、きまつてアルファ波が強く出ている。その波形の律動性から、いかにも頭脳活動が集中している様子がうかがえる。

能力者といえども、苦手なことや、気の進まないことを敢えてやってもらうと、アルファ波はまったく出なくなり、ベータ波が優勢になる。

気が散って集中できなかつたり、いらいらしてストレス状態にあるときは、専ら律動性の無いベータ波が支配的となるみたいだ。

だから、ふといいアイデアが閃いたり、仕事に没頭できるような意識集中状態では、おそらく脳波はアルファが優勢になつてゐるはずだ。

このような事実から考えると、私が見せてもらつた一連の環境ビデオは、アルファ波を誘發する要素が秘められているのではないか。

見ているうちにアルファ波が強くなつてきて、意識と潜在意識が統合され、日頃気になつてゐることがらへ意識が集中され、潜在意識からの叡智がヒラメキの形で湧き出てくるのであろう。

実は勝田氏も、大きなプロジェクトを企画するとき、このビデオを見ながら考へるといふ。そうしたときの構想は大抵成功するそだ。だから、いろいろな人にこのビデオを見せるのが、ほとんどの人が5分ともなないらしい。退屈でいらいらしてくるのだそうだ。

現代は、変化の激しい環境に身を置かざるを得ないので、脳も刺激の強い変化に適応してしまつたからだろうか。

## 自然界の『ゆらぎ』がカギ

そもそも人間の体も自然の一部なのだから、自然界の安らぎのリズムに一番調和しやすい構

造のはずだ。事実、心が自然の穏やかなゆらぎの世界に同調したとき、脳波はアルファになる。そよ風の心地良い刺激に触れているとき。穏やかな波の音に耳を傾けているとき。星の瞬きに見とれているとき。アルファ波が優勢になることを実験的に確かめてみた。

脳は、不必要的緊張を取り除き、対象に意識集中できるような態勢をとつてゐるのであろうか。このようなとき考えごとをするとき、素晴らしいアイデアが閃くのだ。

それゆえ、環境ビデオを見ているとアルファ波が誘引され、いつの間にか思索に耽る態勢に導いてくれるものうなずける。

北山杉がそよ風にゆっくりと揺れるさまは、たくさんの方々が微笑みかけ、困難に立ち向かう自分を応援してくれるようさえ見えてくる。この種のビデオを見て、いらいらしたり落ち着かないとすれば、現代の典型的なストレス症候群に冒されている徵候ではなかろうか。

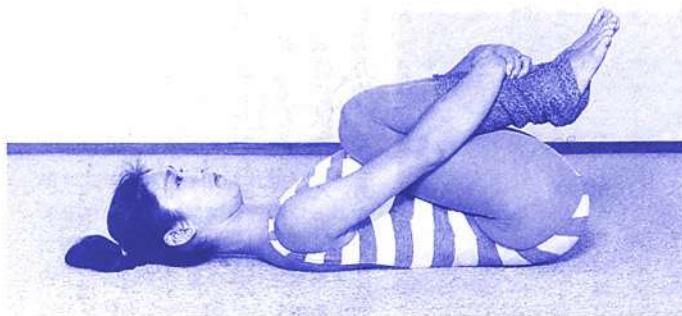
確かに最近のテレビやビデオの映像は、やら激しく動かして、提供する側の独善の押しつけがひどすぎるが、娯楽として見るなら、それなりのジャンルであろう。

しかし、一見変化がなさそなビデオ映像に、素晴らしい変化が秘められているのを発見できる能力も、現代だからこそ必要な気がする。

これが本当の創造性開発なのでなかろうか。少なくとも私にとっては素晴らしいアイデアがこの映像を眺めている最中に閃いたのだから。ちなみにこれらの環境ビデオは、ピクターからビデオディスクとして、またポニー・キヤニオングからビデオカセットで発売されるはずだ。

## 赤ちゃんのポーズ

①両足をしっかりと抱きかかえます。両ひざ両足首をそろえること。腰を床にぴたりとつけておくことがポイント。静かに30~60秒間腹式呼吸をします。



**赤ちゃん立ちのポーズ**

①赤ちゃんのポーズの姿勢から、両腕をはずし、両足をゆっくり上下へ伸ばします。  
②手で床を押して腰を上げ、両手で腰を支え、足をななめ上方に伸ばし、腹部をリラックスさせて10~20秒。呼吸は自然にします。終わったらゆっくりと背中、腰、両足の順に下ろし、呼吸を整えます。腰があがらない人は、枕を背中に当てるといでしよう。



## 「身体の知性」を目覚めさせる

私達の身体には、もともと「身体の知性」といったものが備わっています。

たとえば身体のどこかに不快があるとき、その不快をやわらげたり、いやしたりするにはどうしたらよいのか。休息した方がよいのか、動かした方がよいのか。動かすとすればどんなふうに動かすのがよいのか。といったことを感知するのも身体の知性です。

こうした身体の知性を目覚めさせ、高めていくのがヨガのポーズ大系です。

ヨガは、ポーズを行う際、身体の内側に意識を集中することが、大変重要なポイントになります。動作はすべて静かにゆっくりとを行い、ポーズが完成したところで、その姿勢をしばらくキープして、身体の内側に起こってくる変化を感じ味わいます。

これらはみな、自分の身体とのコミュニケーションを通して、身体の知性を高める働きをしているのです。

今回紹介するのは「赤ちゃんのポーズ」と「赤ちゃん立ちのポーズ」です。自分の身体をやさしくいたわるような気持ちで行いましょう。

朝目覚めたときに、床の中でそのまま始めるト、胃腸の働きを整えることができ、さわやかに1日がスタートできます。寝る前に行えば、1日の疲れがいやされ、ぐっすり眠れます。

# 精神面のトレーニング

プロテニスプレーヤー●佐藤直子

「一寸の虫にも五分の魂」といふ言葉を、幼い頃、ある大切な試合の前に、私は母から教わりました。そして今も、私は時々その言葉を念じながら試合に臨みます。勝てるだろうか? というよう気持で試合に入つたら、よっぽど実力的に差がある場合は別ですが、まず勝てません。自分こそ勝つんだという気持、技術的には向うが上でも気合でこの勝負は私が勝つ、念力で自分を勝たせてみせるぞ! という気持でコートに入らないと、ずうずうしいはどうねばれの強い、世界の強豪を倒すことはできません。

面白いもので、人間は相手が弱い場合、または自分のリズムに乗っている時は、自信に満ち、まわりで何が起こっても集中していて気づかずにベストプレーができるものです。ところが相手が強いとか、自分のペースがつかみ切れない時は、不安で、ささいなことがになり、本来の40%ぐらいの実力しか出せません。

## 座禅とイメージの力

私は幼い頃から、よく父と一緒に座禅をしました。心の中を無に

して自分の息をゆっくりと数える。始めは子供心にバカバカしさを感じていました。こんな時間があったらランニングをした方がよいのではないかと思つていたのです。

しかし高校生で優勝した全日本室内選手権の女子シングルスの時に、確かに効果が表れました。東京体育館の観客の中で、少しもあがらず、大切なポイントでも一瞬目を閉じ、線香の先の赤い火を思ひ浮かべて2~3回呼吸を数えます。すると体の力がぬけて心も落ち着くのです。相手も怖い大先輩ではなくなり、私はいつもの練習と同じような精神状態で、いつも通りのプレーができたのです。

しかし、海外のトーナメントを一人でまわるようになると、相手もずっと強くしぶとくなります。

飛行機やホテルの予約の心配、さらには一人ぼっちで家族や友達と離れて地球の裏側にいるという淋しさからくる不安で、試合の時精神集中のもつて行き方の難しさが増しました。そういう中で試行錯誤をしながら、私はいくつかの面白経験をしました。

一つはある年のドイツ・オープンのことです。私はネリダ・グレゴリーというオーストラリアの選手と対戦することになつていました。彼女とは仲が良く、よく練習

を一緒にしていましたが、練習試合をするたびに私は負けていました。しかしドイツ・オープンはポイントの高いトーナメントなので、私はどうにかしてその試合に勝ちたかったです。座禅を組んだりして心を落ち着けようとしましたが、心は高ぶるばかりでした。

私はその時ちょうど大好きな堀辰夫の本を読んでいました。

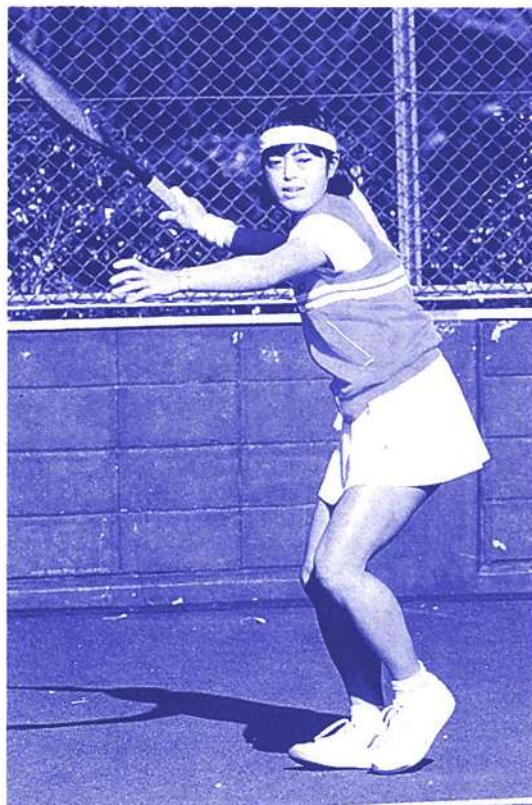
試合も練習も終わった夕方に、木々の多いベルリン郊外を散歩してはカフェに入つて堀辰夫を読み、自分もいつか小説を書きたいなどと思つていました。そしてそのストーリーを考えたりして楽しんでいたのです。主人公はもちろん自分。戦争中もずっとドイツに住み、現在ベルリンで医者をしている老人が経営するペンションに私が泊まる……。偶然にもそれは事実だったのですが、私はそのストーリーの中でもテニスの試合をし、オーストラリアのネリダ・グレゴリーという選手に勝つのです。

私はそのストーリーが気に入つて実際にノートに書き始めました。そして試合当日。私はファーストセットを落としても少しも怖くありませんでした。小説の中で、私が勝つことは決まっていたのですから。そして私は奇蹟の挽回をして現実に勝ったのです。

## 読書と 音楽の効果

本といえば、私はいつもトーナメント中はできるだけ闘志の燃えるような本を読むようにしています。カナダ・ジュニア・オープン

のシングルスで優勝した時、私は『宮本武蔵』を読んでいました。宮本武蔵が大勢の敵を相手にしながら刀を振る。彼はあまりに無心で、自分が何をしているかも気づいていない。だから心も体も力みがなく、彼の刀はまるで名人が筆を走らせるようにスマーズに美しく敵を切り倒していく。試合の時、



## PROFILE

# 佐藤直子

昭和30年東京生まれ。5歳からテニスを始める。12歳で全日本ジュニアに優勝。学習院高校時代に全日本室内で沢松和子以来の高校生優勝を達成。高校在学中に国内の優勝は100を超す。「ワールド・テニス」編集長J・ヘルドマン女史の目にとまり米国ヒューストン大学にテニス留学。昭和52年プロに転向。現在、スイスオープン、ドイツオープン、イタリアオープン、フレンチオープン、ワインブルドンなどで国際的プレーヤーとして活躍中。昨年は、全日本選手権ダブルス優勝、全日本ローン選手権ダブルス優勝、東北チャレンジプロ選手権ダブルス優勝を果たしている。主著は「ナナは微笑を忘れない」書苑、「テニスでやせる本」K.Kベストセラーズ、「ワインブルドンへまっしぐら」三修社。

私はこんな宮本武蔵になつたつもりでプレーしていました。その結果

勇気のある思い切つた試合がで

き、次々と名の知られた外人選手

に勝つて優勝に至つたわけです。

本だけではなく、試合前に聞く音

楽によって、気持の盛り上がりが

だいぶ違うことも経験しました。

全日本室内選手権の決勝の後、ロ

ッカールームに私と対戦相手だつ

た野村貴洋子選手が引き上げ、表

彰式を待っていました。

その時野村さんが「ねえ、試合

中になんか音楽が頭に浮かんでく

ることない?」と私に聞きました。

私が「うん、ある。きよん(野村

さん)今この試合で何か浮かんでも

?」と聞き返すと、「なんか『チャ

ンピオン』が自然に浮かんできた

の。ナナちゃん(私)は?」「私

ね『ヒーロー』だった

『ヒーロー』は、ヒーローになるな

ら今だ、今こそ勇気を持つて戦え

!」という歌。『チャンピオン』

は年老いたボクサーがリングでダメ

ウンし、立ち上がれなくなる歌で

す。お互の頭に試合中に浮かん

できた曲が勝敗に関係したかどうか

はわかりませんが、その試合に

勝つて優勝したのは私でした。

それ以来、試合前に聞く曲には

氣をつかうようになり、『ロッキ

ーのテーマ』『フラッシュ・ダンス』

『ステイイング・アライブ』などに決めています。

先日、友達のナブラチロワと話

していて、私が「今日の試合、樂

勝だつたね」と言つたら、「うん、

もう眠たくなつちやつた。だから

自分で、ポインターシスターズの

『Let's get excited』を歌つて

一所懸命自分を元氣づけてたの

と彼女が言ったので、彼女ほどの

選手でも、似たようなことをやつ

ているのだなと思ったものです。

## 精神面の強化を

このように自分の経験の中で、いろいろと精神面の強化を考えていた私だったので、テニス界に初めて「イメージトレーニング」という言葉が使われるようになつた時も、少しも驚きはしませんでした。しかしそれまでテニス選手に親しまれていた「イメージ

クを聞くとすぐ眠れるとか、試合に負けたりしてムシャクシヤする時にアルファ波を出すようにするとか、やけを起こさないと、何かと便利です。

これからもアルファ波のトレーニングを続けて、どんな時もやけっぱちにならないで、やる気充分で冷静な判断をくだし、おだやか歩させたいと考えています。

テニス選手も、ウエイトトレーニングを取り入れているわけです。

それと同様のことが、イメージトレーニングにもいえます。

自分中心に意見を押し出すこと

に慣れている外国人選手に、「謙

虚に」と言われて育てられた日本

人選手は押されぎみです。ソウル・

オリンピックの後にも多くの人が

指摘していましたが、心・技・体

の調和と言われるスポーツ。その

中で今、日本人選手が一番強化し

なくてはいけないのが「心」です。

そういうことも含めて、今私はアルファ波トレーニングにとても興味を持ち、実際にトレーニング

を積んでいます。もちろんテニス

の試合に勝つことが、このトレーニングをしている第一の目的です

が、その他の面でも利点があります。

眠れない時は $\alpha$ 波ミュージック

を聞くとすぐ眠れるとか、試合に負けたりしてムシャクシヤする

時にアルファ波を出すようにする

とか、やけを起こさないと、何かと便利です。

これからもアルファ波のトレーニングを続けて、どんな時もやけっぱちにならないで、やる気充分で冷静な判断をくだし、おだやか歩させたいと考えています。

## Essay

Kazumasa Shiga

日本で初めての試みだそ、だが、音楽療法を指導するミュージックセラピーカレッジが、東京・神楽坂に開校した。請われて、私は心理・生理学の講座を担当することになつたが、先日の開校式に参加して、教授陣や学生達といろいろ懇談しながら、音楽療法にまつたく門外漢の私がかなり重要な位置にあることを改めて感じさせられた。

CBSソニーから発売された『アルファ脳波分析によるストレス解消音楽』のCD版が、何と8万枚も売れてヒットチャート並になつたそ、だ。新聞やテレビがこの事実を紹介したが、アルファ脳波が多く人の関心の的になつたためかも知れない。ストレス対策として何かを求めている人達にとっては、格好の素材なのだ。しかし、私は機会ある度に主張してきたのだが、ただ単に音楽を聞くだけでアルファ脳波が出るものでもなく、そこに重要な心理的反応が介在しているし、仮にアルファ脳波が出たとしても、それだけでは何の意味もない。心地良い音楽に耳を傾け、心の中でそのリズムやメロディーに意識を向けて『いい音楽だな!』と思つことによつてはじめてアルファ脳波が誘出されるのだし、満足感に浸ることによつて、脳から心と体を健康に保つ肯定的なホルモンが分泌されるから、ストレス解消のメカニズムが働き出すわけだ。

さらに積極的には、アルファ脳波が優勢なときに健康な自分をイメージしたり、仕事をバリバリやつている自分や、スポーツを上手にプレイしている自分をイメージすることが大切だ。つまりアルファ状態でのメンタルリハーサルを行つことがポイントなのである。

そのよつと意味から、音楽療法も「胃腸にいい音楽」とか「うつを治す音楽」とか称して、それらの音楽を聞くだけで不具合が治るのだと言つてしまつていゝものだらうか。音楽に耳を傾けながら、健康を回復したいという真剣な願望と、元気になつて喜ぶ自分を想像することによつて、自らの治癒力を活性化し、徐々に健康になっていくのだというメカニズムを想定したほつが現実的なよう思ふ。

そうなると、重度の心身障害児の治療手段であつた音楽療法が、現代のストレスに悩んでいる全ての人達に適用でき、心と体の健康ばかりでなく、勉強やスポーツ、仕事の能力開発へも応用可能なはずだ。

# ALPHA・TALK

## ■アルファ・トーク

### いつも前向き プラス思考で

近藤由枝

こちらが「あの人苦手だな……」と思うと不思議な事に必ず相手に伝わります。ですからいつも前向きに考えなくてはいけません。

私は大阪在住の会社員ですが、昨年SRPセミナーを受講してからますます仕事がうまく進むようになりました。

お客様に対しても、一期一会の精神をもつことによって、相手の心に残る良いサービスができるものと思っています。

二日間のセミナーでは、勇気が出てくるパワーを与えていただき、形にならない接遇にも、自信をもつことができるようになりました。

それから一年後にまたセミナーを受けましたが、アルファ波がかなり持続し、エゴグラムも前回アドバイスをいただいた通り、私にとって良い方向に変わつており、大変驚きました。

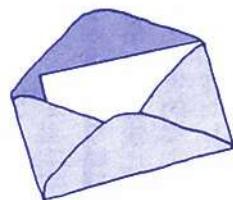
私の仕事は接客業（ステュワーデス）で、しかも女性の職場ですので、人間関係がスムーズにいく事がとても重要なのです。



近藤由枝さん

一日のスタートである朝は、体調を整えるため、リラクゼーションを行い、細胞が良い方向に働いてくれるようイメージします。また、寝る前は目覚めのプログラムを利用して、不規則な勤務も楽にこなせるようになりました。

これからも常にプラス思考をし、ストレスを溜めず、自分のポテンシャルを求めて日々成長していくたいと思っています。



## 青春、それは 心の持ち方次第

沢井 実

高橋講師の三本指のテクニックに吸い寄せられるように、原稿依頼の網に引っ掛けてしまいまし  
た。

日常生活での小さな願望が次々と実現したり、直感が働いたり、ストレスや肩こりがなくなったり、といった成果を積み重ねることで、やがて大きな願望が実現できることを信じて、アルファ波トレーニングを実践している一人です。

昨年の秋、受講者の大好評を博した志賀先生の鈴鹿講演が実現できたのも、その成果の一例です。

S.R.P.、S.M.C.による今までの最高の成果は、八年間もの長い間、毎年成人病検診で、高コレステロ

ールとされてきた検査結果が正常値におさまる、その上、これも毎年指摘されていた幽門潰瘍跡が、どこへ消えてしまったのか記入されていないことです。

おかげで八年ぶりに再検査なし、無罪放免のうれしい健康診断となりました。

願望イメージ、喜びのイメージを描くことにより、日常生活での考え方や行動において、正しい道を自然に選択し、それがその願望実現への要素となっているように思われます。

今、私は鈴鹿で単身赴任生活を送っていますが、わびしいなどといふ考へが少しでも浮かんだ場合には、すぐに「キヤンセル・キヤンセル」し、物事をすべてプラス思考するようになります。

したがって、朝日を浴びながらの洗濯は、私にとっては太陽エネルギーを吸収するすばらしい朝の

行動禅なのです。料理を自分でつくることは、自分の好みに合った自分の体に一番いい食べ物をつくることです。おいしいと感じるだけ気分もよくなり、いいホルモンが働き、細胞は当然、健康な体づくりをやってくれるわけです。

さらに細胞の活性化のために、

新しいことへのチャレンジとしてボート免許の取得やパソコン通信のマスターを目標に、S.M.C.のテクニックを活用しています。

「青春とは……心の持ち方を

言う」（サムエル・ウルマン）。

して、その心の持ち方は、アルファ波トレーニングによつて、身につくものと確信しております。

## MESSAGE

● このページは読者のみなさんの投書で構成します。あなたの手紙を待っています。長短は問いません。宛先は

〒161 東京都新宿区下落合

3-17-40

アルファサイエンス編集部

「アルファ・トーク係」です。

## 企業人の自己啓発に SRP導入

激しい変化の時代に対応して、ビジネスマンはますます専門知識の習得が必要とされてきている。こうしたニーズに応えるシステムを会員に提供している会社が総合法令の『フェイス』で、最近、テレビ、新聞でも植木等が「人様に迷惑をかけないチューイーク管理職になるんだよ」と呼び掛けた有名だ。

「フェイスサービスシステム」は、全国七カ所のショールームで多彩なサービスを提供している。その目玉が、潜在脳力開発コーナーで、SRPを受講した担当者が、アルファ波を活用した潜在脳力開発のアドバイスをするという訳だ。今後ビジネスマンの自己啓発にアルファ波活用がどんどんとり入れられるだろう。

## CAーショーで アルファ脳波好評

CAI & 教育メディアショーア'89が、産能大学と日本経済新聞社主催で四月二〇日から三日間、池袋のサンシャインシティ・センターホールで開催された。脳力開発研究所は毎年出展して好評を得てきいたが、今年も去年と同様、OA機器の大手販売会社N.P.キヤノン事務機(株)と共同で出展した。文部省や労働省など四省の後援

で、出展社数も七三社を数え、名実ともにCAI関連では、わが国で最も充実した展示会となつた。

例年の通り、人間の心そのものに焦点をあてた脳研とN.P.キヤノンのブースは、そのユニークさから注目を集め、見学者がたえなかつた。また、「アルファ脳波による脳力開発パワーパップ」と題する講演が開催され、熱心な参加者が集まつた。

## マインド・フォーラム '89開催される

四月二日(日)、SMC東京の主催で、各分野の専門家と脳研の志賀所長とのジョイント講演会・マインド・フォーラム'89が開催された。

今回は成城大学講師・松下技研・主幹研究員の佐治晴夫氏により「宇宙と人間」というテーマで行われ、定員いっぱいの参加者が集まり、佐治講師の話を熱心に聞いていた。

氏の専門は理論物理学であるが、その研究のかたわら、科学と芸術の学際的新分野『數理芸術』の提唱者としてユニークな活動をしていることでも有名であり、講演の内容も宇宙の創世(ビック・バン)の話しから現代の最新の物理学の話題、音楽や芸術の話など幅広く、話題の豊富さと奥の深さに多くの参加者が強い興味を示していた。

## 脳研の活動が テレビニュースの特集に

フジテレビ、TBSテレビのニュース番組と東急ケーブルテレビが脳力開発研究所を取材し、その活動が放映された。

フジテレビでは、夕方六時からの人気ニュース番組「スーパータイム」で、四月二二日放映の集中力に関する特集にとりあげられた。アルファ波バイオフィードバック装置を応用したトレーニングで、エア・ライフル全日本チャンピオンになつた北城博選手の訓練シーンや、棋士の塚田泰明氏の脳波実験など、興味深い内容が紹介された。TBSでは、「四月二八日放映の夕方六時からのニュース番組「テレビポート6」で、ストレスについての特集があり、SRPを導入している日本航空、東芝女子バレー部などのアルファ訓練の様子が紹介された。

これは最近、さまざまな分野でアルファ訓練の成果が現れ、注目を集めているためであろう。

マインド・フォーラム'89で講演する佐治晴夫氏



α波への関心が高まり、来客は昨年の倍もの成果が現れ、注目を集めているためであろう。

(CAーショー)

強い興味を示す参加者  
(マインド・フォーラム'89)



## 新刊案内

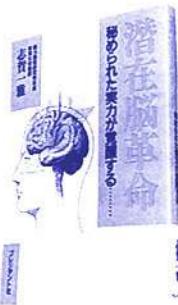
脳力開発研究所志賀一雅所長の新刊

### 『潜在脳革命』

プレジデント社 1,300円（税込み）

志賀一雅所長の著書も昭和58年発行の『潜在脳の発見』（祥伝社）から数えて、今回上梓した『潜在脳革命』で12冊目になります。また、カセットブックも5巻になりました。

今回の新刊『潜在脳革命』は、これまでの脳力開発研究所の活動の集大成といってよい充実した内容で、脳研究の最新の理論、豊富なデータと多くの実例などが示されており、非常に説得力のある著作です。特に、人材開発や能力開発を専門とする方はぜひご一読ください。

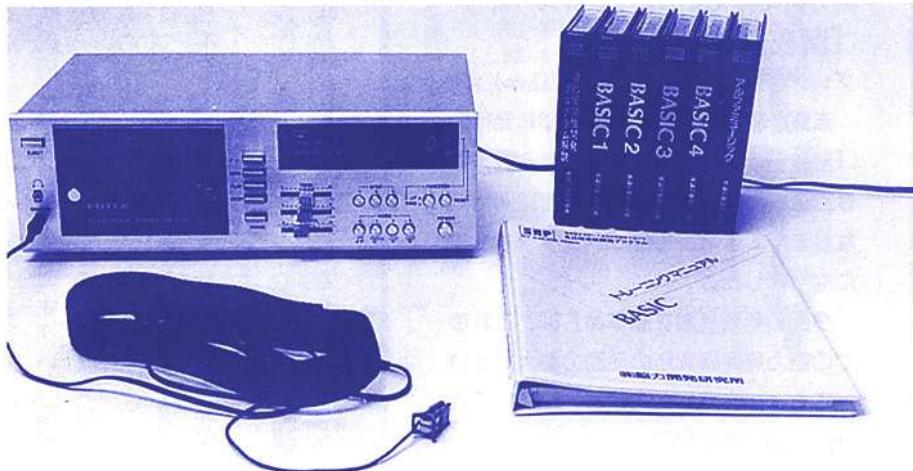


# アルファテック4システム

■研究用  
・指導用に便利なシステム

テープレコーダー内蔵のアルファータ FM-212Aで構成しました。アルファ脳波の強さがデジタル表示されますので研究用、指導用に適しています。もちろん個人のトレーニング用としても真価をおおいに発揮します。

カセットテープはアルファテック3システムのものと全く同じですが、さらにアルファミュージックテープ2巻が添えられています。付属マニュアルはSRPセミナー用のものですが、訓練の参考になります。



■システム構成と仕様

- 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：エイクトコントロール
    - 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
- アルファミュージック(2巻)
- トレーニングマニュアル(解説テープ2巻付)  
B5判／64頁

- バイオフィードバック装置(テープレコーダー内蔵)
  - アルファ検出方式：測定周波数 8～12Hz  
感度 ステップ1 7.5mV  
ステップ2 15.0mV  
ステップ3 30.0mV
  - 表示部：アルファ強度を12段階のLEDバー表示  
アルファ強度をデジタル数字表示(mV)
  - アルファ出現時間をデジタル表示  
センサー不備表示  
緊張状態の表示
  - フィードバック信号：可変音量信号およびテープレコーダーのON、OFFに伴うテープの再生音によるフィードバック
  - テープ駆動部：音出力 0.5W  
周波数特性 50～10KHz  
歪率 2%以下  
ワウ・フラッタ 0.3%  
JIS RMS以下
  - 付属品：センサーベルト・ヘッドホーン  
寸法：342(W)×223(D)×115(H)mm  
重量：3.4kg

システム価格 ￥168,000

## BF装置・SRPセミナーのお申込方法

- 郵便振替用紙に必要事項をご記入の上、代金をお支払い下さい。ただちに商品を発送いたします。
  - 郵便振替口座 東京 9-128109
  - 脳力開発研究所 アルファプロモーション
- お振り込み後、発送までおおむね10日位かかりますが、お急ぎの方は下記の銀行口座をご利用下さい。この場合別途ハガキにて住所・氏名・電話番号・ご希望の商品名をお知らせ下さい。
  - 第一勧業銀行 早稲田支店  
(普通口座)1388508 脳力開発研究所
- クレジットご希望の場合は電話でご連絡下さい。申し込み用紙をお送り致します。
- 全商品に消費税が加算されます。

# アルファテック3システム

■個人用に便利なシステムで、どこでも使えるようにバッテリー駆動(3ボルト)の装置で構成しました。

ウォーキマンタイプのテープレコーダーを接続すれば、アルファの状態で再生でき、効率の良い学習やストレス解消への活用が可能です。

カセットテープを聞きながらアルファ強化訓練やイメージ訓練を行い、さまざまな脳力開発が行えます。特に課題解決や願望実現に向けての意欲向上や創造性発揮に効果的です。個人のトレーニング用としてお勧めいたします。



- 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: 自覚めのコントロール
- 2 B面: 夢のコントロール
- ・アルファミュージック(2巻)
- ・トレーニングマニュアル(解説テープ付)  
B5判／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
- トレーニングテープ(8巻) ￥32,000
- バイオフィードバック装置 ￥65,000

新発売

## アルファトレーナ®

アルファテック3は、大変ご好評をいただいておりますが、もっと廉価版をとのご要望も多く、機能を簡単にした新機種を開発しました。

アルファテック3のエコノミータイプ。テープレコーダは接続できませんが、性能はアルファテック3と全く同じ！

■システム価格 ￥82,000  
トレーニングテープ(8巻) ￥32,000  
バイオフィードバック装置 ￥50,000

## シルバ・マインド・コントロール(SMC)

内 容：アメリカのホセ・シルバ氏による、誰でも持っている潜在能力を開発する4日間のセミナーです。アメリカ、フランス、西ドイツをはじめとする世界72カ国、600万人の方々が受講しており、集中力、記憶力、創造力、直観力を高め、健康、学習、ビジネス等に役立てています。プログラムは世界各国共通。一度受講すれば世界中どこでも無料で再受講でき、外国語学習にも役立ちます。

### ■SMCベーシックコース

#### SMC東京・大阪

日程 東京は9:30~18:30  
大阪は10:00~19:00

会 場

	101	202	303	404	会 場
5月	20日(土)	21日(日)	27日(土)	28日(日)	東京
6月	10日(土)	11日(日)	17日(土)	18日(日)	東京
	10日(土)	11日(日)	17日(土)	18日(日)	大阪

会 場：東京会場●お茶の水スクエアA館「ルーム6」

J R中央線御茶ノ水駅下車5分

T E L. 03-294-3131

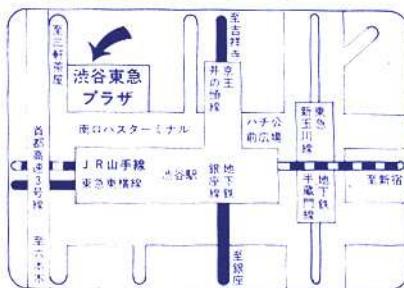
大阪会場●住生能力開発センター 地下鉄本町駅

受講料：78,000円 (同居家族、21歳以下の方は60,000円)

再受講者は無料(但し、会場費、通信費として1,000円申し受けます)

### ■オープニング・セッション(セミナー説明会)

人間の持つ潜在脳力とその開発法、そしてα波活用の脳力開発とはどのようなものか、どのようにして習得するかを分かりやすくご説明いたします。卒業生の方も、ご質問や相談がございましたらご参加下さい。また、お知り合いの方もぜひお誘い下さい。



日 時：毎週日曜日

午後1時30分～3時  
3時30分～4時質疑

会 場：J R山手線渋谷駅南口正面  
東急プラザ8階東急B E クリエイティブライフセミナー

費 用：無料

### ■SMC交歓会

内 容：SMCやS R Pの卒業生、マインドに関心のある方が集まる交歓会。マインドを活用した体験談や応用例の発表など、お茶を飲みながらの交歓会です。

期 日：5月28日(日)・6月18日(日)・7月16日(日)

時 間：18:45～20:45

会 場：お茶の水スクエアA館「ルーム6」

費 用：500円

■お問い合わせ・お申し込みは SMC東京 TEL03(565)0334 SMC大阪 TEL06(241)1521

## SRP公開セミナー

内 容：アルファ波活用の体系的で実践的な体験学習。目的に応じた、願望達成のプログラムです。

第 58 回	5月13日(土)～5月14日(日)	大 阪
第 59 回	6月24日(土)～6月25日(日)	東 京
第 60 回	7月8日(土)～7月9日(日)	福 岡
第 61 回	9月2日(土)～9月3日(日)	東 京
第 62 回	9月16日(土)～9月17日(日)	札 幌
第 63 回	11月18日(土)～11月19日(日)	東 京
第 64 回	11月25日(土)～11月26日(日)	大 阪

会 場：サンシャイン集会室(サンシャイン文化会館7F8号)  
(東京) J R 池袋駅下車8分

参加費：38,000円 (再受講は2,000円。要予約)

講 師：志賀一雅

■詳しくはアルファプロモーションまでご連絡ください。

## 特別セミナー

アルファ波による〈独創力開発セミナー〉

内 容：アルファ波を活用して、具体的に独創力を開発していくま  
す。創造性開発、カン、ひらめきの強化、ストレスマネジ  
メントに有効です。

日 程：7月15日(土)～7月16日(日)

会 場：池袋サンシャイン集会室

参加費：45,000円

講 師：脳力開発研究所スタッフ

## 東急クリエイティブライフセミナー

### ■心の科学

内 容：S R P をベースに、日常の生活のなかで活用できる手法を、  
継続コースで体験します。

期 間：7月7日～9月22日 (金曜全9回)

時 間：13:00～14:30

参加費：18,000円 (入会金5,000円)

講 師：志賀一雅

場 所：渋谷東急プラザ8F

### ■マインドボディフィットネス

内 容：エアロビクスで体を動かした後のメディテーションでアル  
ファ状態に入りやすくします。心身の健康はもちろん、シェ  
イプアップなどの願望達成もおもいのままです。

期 間：7月1日～9月16日 (全11回)

毎週土曜日14:45～16:15

参加費：19,800円 (入会金5,000円)

講 師：志賀一雅、谷内絆子

場 所：渋谷東急プラザ7F

■申込み、問合せは直接、東急BEへ。TEL 03(477)6277

## マインド・フォーラム'89

SMC 東京代表、志賀一雅と各界の専門家とのジョイント講演会で  
す。各分野の最新情報とマインドとの関係についてお話し致します。  
どなたでも参加できます。

日 時：6月11日(日)「美しく生きる」齊藤 澄奈子氏

時 間：午後1時30分～4時30分

会 場：東急プラザ 東急BE8階教室

費 用：1,000円

# BACK STAGE

編集後記

春もたけなわ。ウチで飼っているチビ（ネコ）も気持ちよさそうに、手足を伸ばして日向ぼっこをしています。

ところで今号では、新体道の青木先生のところへ取材に伺いました。私の頭には、武道の先生は強い＝こわい＝緊張していなければならぬ、という固定観念があつたのですが、それはとんでもない誤解でした。青木先生の明るい雰囲気（これこそ日常、人が発する気のものでしょか）に包まれて、まるで日向ぼっこしているネコのように、リラックスしてお話を伺うことができました。（松）