

1992年3月15日 発行所：脳力開発研究所 〒161 東京都新宿区下落合3-17-40 ☎03(3565)0334

心を科学する雑誌 アルファサイエンス | VOL.9 No.1

ALPHA SCIENCE

特集  オリンピックの道 | アルファで実現

緊急レポート

オリンピックへの道
アルファで実現

特集
オリンピックへの道 アルファで実現

緊急レポート——2

識者・経験者に聞く■南谷一博氏
「マンドリンに人生をかける」——7

エッセイ■K.SHIGA——11

脳波バイオフィードバックによる
α波訓練の心身医療への実用性■亀井勉——12

アルファ・トーク■
α波の魅力——14
日々の生活の中で——14
マインドボディフィットネスを続けて——15

新製品紹介■記憶増強装置「パラメモリー」——16

マンスリーニュース■
幕張メッセ 人材・能力開発展に出展——18

カレンダー■脳力パワーアップ——22

去る1月26日、大阪国際女子マラソンにおいて
ダイハツ・小鴨由水選手が、2時間26分26秒の日
本最高記録で優勝を飾った。無名選手の快走に、
陸上関係者の誰もが予想していなかったことは
いえ、1年前からバルセロナ・オリンピックを目
標にメンタルトレーニングを実施してきたダイハ
ツ陸上部にとっては、当然の結果だと言えよう
そこでダイハツ陸上部の大躍進を裏づけるもの
は何であったのか。以下、陸上競技社のご了承を
得て、「月刊陸上競技」92年4月号に掲載の、ダ
イハツ陸上部・鈴木監督の特別寄稿「1月26日へ
の道」の一部を抜粋させていただく。

「月刊陸上競技」92年4月号 特別寄稿

1月26日への道

ダイハツ監督 鈴木 従道

私とマラソン

20年前の2月、札幌では冬季オリンピックが開催
されていた。私は陸連のマラソン最終合宿地に向かっ
ていた。前年の秋から年末年始を返上した5回目の
合宿である。目標はミュンヘン五輪であった。合宿
の結果も選考の対象にするというお達しで、選
手は毎回、そして毎日が必死であった。





当時のマラソン界は、スピードランナーのフランク・ショーター(米)、クレイトン(豪)、ドレイトン(カナダ)等が頂点に立ち、日本では宇佐美、佐々木(精)、君原、采谷選手らが中心で、私はメキシコ五輪で1万mの代表となったが、その後マラソンに目標をしばり、9月のミュンヘン・ブレ五輪マラソンでは宇佐美、采谷選手に続いて5位に入賞していた。

陸連の合宿では宇佐美選手に次いでつねに2位をキープし、陸連強化部の印象はかなり良かった。その頃の練習は、30 km、35 km、40 km、45 kmを1日置き、あるいは2日置きに競走し、その間に1千m×10本のインターバルも入るといふすさまじいものであった。合宿のたびに、この猛烈なトレーニングを完全消化し、最後の合宿の最終日を迎えた。2月16日、冷たい雨について45 km走のスタートを切った。例によって折り返しから宇佐美選手が先頭に出てペースを上げ、集団はしだいに崩壊して、またも宇佐美選手と私のマッチレースとなった。

ところが、35 kmあたりで膝に違和感が生じ、やがて痛みが変わった。立ち止まって屈伸運動をし、再び走り出したが痛みは激しくなるばかり。ついに40 kmで耐え切れず、リタイアせざるを得なかった。その後は階段の上り下りも困難な状態であった。その痛みは5日経っても10日経っても消えず治らなかつた。監督に最終選考会の出場断念を伝え、会社の事務所の片隅で号泣してしまった。

今までやってきたことは何だったんだ、と思うと、涙が止まらなかつた。4年間、必死に精進した結果の不戦敗。この悔しい失敗、号泣が、指導者としての現在の私の原点となっている。

体の変革

マラソンランナーが高めるべき身体資質は、全身持久力Ⅱ酸素摂取能力であることは言うまでもない

が、私たち指導者は、この数値をいかにして向上させていくかで悩み、苦慮し、あれこれ策を練っている。長距離走の成績と VO_{2MAX}/Kg の間には80%〜90%の高い相関関係があると言われている。高めた摂取能力で酸素を十分に供給できれば、筋運動は長時間続けられるわけである。

一方でまた、マラソンは最大酸素摂取量の60%程度のスピードで競われ、その時の乳酸(疲労物質)の血中濃度が2ミリモル以下なら、その走速度でマラソンを走り切れるというデータもある。最大酸素摂取量の向上もさることながら、このマラソンペースでの血中乳酸濃度が低くおさえられるようにトレーニングを考えた。具体的な方法としては、長い距離を走ることとブルトレトレーニングを重視して、摂取能力の向上に努めている。

また女子ランナーの特性を考えると、「はじめに減量ありき」である。むだな脂肪をとることが、その後のトレーニングの質・量にとって循環になった。筋力面でも、女子は男子の60%〜80%しかないの、その強化のための筋力トレーニングはもちろんのこと、ゴルフ場等の起伏を利用した筋力アップも行い、フォーム矯正にも役立った。

心・技の変革(メンタルトレーニング)

トレーニングで高めた身体の潜在能力を、めざすレースの最大限に発揮することが、苦しい練習の総決算である。ここではメンタルな要素が決定的な意味をもつ。そのためのメンタルトレーニングは、欧米のトップアスリートたちのほとんどが取り入れている。私たちも、昨年の3月から新たにメンタルトレーニングを導入している。

ダイハツ陸上部のメンタルトレーニングは脳力開発研究所のSRP公開セミナーを基礎としているが、選手の状態に合わせて若干内容を変えている。たとえば高地訓練の合宿先にバイオフィードバック装置



を持ち込みアルファ訓練をしたり、エアロビクスエクササイズで汗を流してからイメージを描いたり、練習の前後にイメージしたり様々な方法を試みた。また、効果の判定の為、定期的に脳波を測定したり、質問紙法の心理テストをおこなったりもした。

アルファ訓練に加えて、フォームや技術的な面の改善のためアルファ状態でのイメージトレーニングを実施した。技術的な向上のイメージトレーニングと共に好成績を出し試合で優勝した喜びのイメージを描いて、その喜びを疑似体験しておくメンタルリハールも重要視した。

多くのメンタルトレーニングは、このメンタルリハールを重要視しないものが多いが、むしろここが重要なポイントである。アルファ状態で描いたイメージは潜在意識に強く刻み込まれるので、特に意識しなくとも、様々な行動の中で、目標達成に向けての意欲と知恵、力がわきでてくる。

トレーニングポイント

1. 集中講義の開催
SRP集中講義、心と身体の心理生理学、リラクゼーション訓練、アルファ波強化訓練、イメージコントロール、脳へのプログラミングなどを習得
2. 毎日の継続的なメンタルトレーニング
バイオフィードバック装置によるアルファ波強化訓練。イメージトレーニングによる選手のフォームなど技術の改善の援助、目標のプログラミングを継続的に実施
3. 心理テストの実施
心理テストの実施により、選手やスタッフの性格や心理状態（意欲やストレス状態）のチェックを行ない、その結果を選手や監督にフィードバックし、適切な練習の実施や能力発揮のために役立てる





大阪が燃えた!

 '92 Osaka International Ladies Marathon

ニングによって、無意識のうちに培われた強い心の状態を集中、維持できたことがあったのである。

(図1参照)

高地トレーニングと最終調整

11月10日の神戸女子20kmロードレースは、21度の高温下で行われた。旭化成の渡辺、朝比奈、竹本、安部選手、ダイエーの山本選手らを相手に、小鴨がスタートからとび出し、最後に浅利がかわして一・二位を独占した。

この結果を持って会社のトップにニューメキシコ・グランツで高地トレーニングを願い出たところ、二つ返事で許可が下り、実施することになった。すなわち平地(低地)での記録がある程度まで伸びたところで高地トレーニングに踏み切ったのである。主なねらいは以下の3点であった。

1. 言葉もアシ(交通)も自由にならない場所で、日本では得られないハングリー状態に浸ること。
2. 単一チームで海外合宿ができる会社の理解に感謝し、報いる努力をすること。
3. 自分に妥協しない。しかし、痛み、不調を隠さないこと。

雪中の辛いトレーニングもあったが、かのリエちゃん(小鴨)が脱いだサンタフェでイヴを満喫し、きびしい合宿を乗り越えて終わることができた。

帰路の機内で、各人の感想文を書かせそれぞれの心理状態、考えていることを掌握して最終調整に反映させた。

終りに

今回のレースで小鴨が優勝、浅利が6位、今中が17位と好成績をあげることができたのは、浅学非才な私をバックアップしていただいた各分野での著名な先生方のご指導、ご協力があったことと、チームが一丸となれた結果であり、特に諸先生方には深く

感謝している。

当日の天候は決して好条件ではなかった。各関門の気温は14・5〜15度とやや高めで、湿度は40〜46%とやや乾燥気味であった。冬日もサンサンと照りつけていた。ちなみに、大阪女子マラソンの過去3年の気温は8度、6度、5度であった。

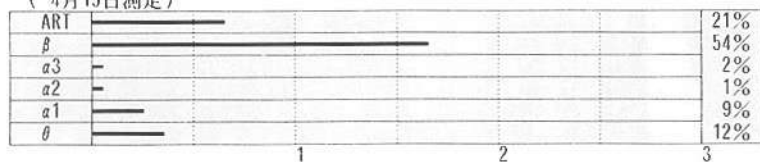
今回、このような条件下で好成績が続出したのは、やはりオリンピックへの執念であろうか。

騎虎の勢いで飛躍を続ける女子長距離界で取り残されたくないよう、そして私自身成し得なかった夢を追い続けながら、今後とも選手ともども自己研鑽に精進していきたい。

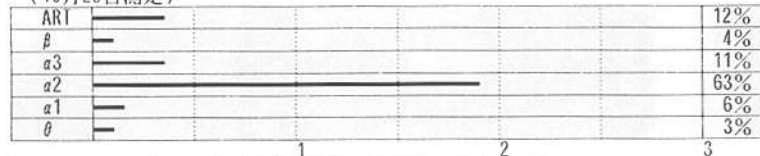
アルファトレーニング効果
小鴨由水選手の脳波測定
TRAINING TIME=3min.
(4月15日測定)

優勢脳波出現率

THRESHOLD=7.5uv



(10月25日測定)



- ① トレーニング前はβ波の割合が全体の約半分を占めている。
- ② α波のトータルは12%。ミッドαは1%。
- ③ トレーニング後はβ波は1/10に減り、4%。
- ④ トレーニング後、α波は前に比べて7倍増の60%、ミッドαは63倍増。

南谷博一氏との対談

マンドリンに 人生をかける

南谷博一氏の演奏されるマンドリンは「聴く人に深い感銘を与える」との評判が高く、また南谷氏の長年のご研究で素晴らしい音色のマンドリンを製作されたと聞き、さっそく名古屋のマンドリン芸術院に氏を訪れいろいろおもしろいお話しを伺いました。

マンドリンの歴史

志賀 7歳の頃からマンドリンを習われたそうですね。
南谷 母親が教育に熱心だったんです。当時戦時中で国民学校に通っていたのですが、一年生の一学期が終わった時の通知表で音楽が優・良・可のうち良だったんですね。他の教科は優を取った時だったのですが母が気にしてしまい、早速何か楽器を習わせようということになったんです。

ところが父は兵隊でいませし、母一人子一人で生活も細々と暮らしていましたので、ピアノとかバイオリンのような高価なものを買えず、たまたまギターの先生が近くに住んでみえましたので、ギターを習う事になったのです。ところが大人用の大きなギターしかなく、手が思うように弦に届かなかったんです。たまたま、本当に偶然に壊れたマンドリン

が一台あって、先生が「マンドリンに持ち変えないか」と言われたのがこの四十七年間続けてきたそもそのきっかけなんです。今から思いますと、もしその時ひよっとして壊れたマンドリンがなかったり、或いは小さなギターがあったらどういいう人生を歩んでいたかわからないですね。

志賀 それにしても楽器は最初から上手に弾けないので練習するわけですよ。面白いと感じるまでに時間がかるかと思うのですが…。

南谷 そうですね。当時はやはり子供ですから遊びたいの一心でした。近所で遊んでいる声が聞こえてくるとじっとしていられなくて「なんで自分だけがこんな事をしなければならぬか」と随分親を恨みました。しかし今となってみれば、人間って勝手なものでお袋はいい物を教えてくれたなあと思います。

なにがあってもマンドリンはやりたい

志賀 昔はマンドリンという楽器はかなり珍しいものでした。それから、ある意味では随分先見の明があったことになりましたね。

南谷 まあそれがですね、幸い今日まで来させて頂きましたけど、時世は戦禍の真っ最中でしたからその時に音楽でペンペンやっているなんて国賊といわれたんですよ……。

戦後でもない時でしたので、高校を出ましたら、家業が薬局でしたから将来は医学か薬学へ行くよう



に半ば強制的に言われ、結局は薬学へ進み、卒業後さらに四年間は名古屋大学医学部の助手をやりました。その時、大学にマンドリンクラブがありまして、指導を頼まれて学生に教える事になったんです。

二年程経ちまして、どうしてもマンドリンを更に深く追及したくなつたんです。ところがやはり父に反対されましてね、マンドリンではやっていけない、と言ってます。私はどんなに苦しくても、そんなものは一生懸命やっていたれば苦しさなんて無いんじゃないかと思ひまして、暗黙のうちに自分の好きな道を進んだんです。

二十五歳の時に「こんなに良い楽器なのに、何で音楽学校の課程にマンドリンがないのだろう。よし、それなら自分で作ってやろう」という気になつたんです。そういうのををつくるにはまず資料がいるのではないかとヨーロッパへ行っては楽譜を買ったり、楽器を買ったり、もう荷物とか家族への土産は何も無し、全てこういうもののために三度の飯を二度、三杯のジュースを二杯にして買ひまくり、現在に至りました。

志賀 ここに並んでいるのはかなりの名器なんです。ね。そもそもマンドリンの発祥地はどこなのですか。
南谷 それはずっと遡りますと、私もマンドリンの歴史というものをスライドに作つたんですけど古代のギリシャになります。ギリシャで誕生しましたが、これがイタリアでマンドリンの形になりましたのは大体一六二〇年頃と言われております。そして現代のマンドリンの形になりましたのは一八五〇年頃になります。

喜望峯楽を音で出す



志賀 アルファ脳波やゆらぎに関心をもたれたきっかけは何ですか。

南谷 あるとき書店で、私が望んでいるタイトルの



先生の本がパツと目に入ったんです。すぐに買って読みましたらすごく面白かつたんです。頭の中はアルファ波と1/fゆらぎでいっぱいになりました。
志賀 演奏家がアルファ状態で演奏するとリラックした良い体の動きといましようか、いわゆる「のった」演奏ができて、それが結果的に観客に伝わるのではないのでしょうか。やはりアルファ状態の条件反射が形成されるといいますね。ピアノの先生にありがちなのですが、ピアノが大好きだったのに、教える立場になると、生徒が上手に練習して来ないのでイライラしますよね。本当は今日は疲れているので教えたくないのに生徒が来てしまったから仕方がない。そういうことを繰り返しているとピアノが嫌になってしまふんですね。ピアノの音を聴くと脳波はベータ状態になり、それが高じて胃潰瘍を患



南谷博一

(旧)日本演奏連盟会員、日本マンドリン連盟常任理事、マンドリン芸術院長。名古屋出身。東海高等学校、岐阜薬科大学卒業。昭和23年アマチュア楽器コンクールにて文部大臣賞を受賞。以後NHK夕べのリサイタル等にしばしば出演。昭和39年岐阜・名古屋にて第一回リサイタルを開催。以後全国各地で20回近くのリサイタルを行う。

うケースもあるそうです。

南谷 それは弦楽器のマンドリンでも同じですね。イライラしている時に弾きますと音に出ますから。私は習いに来る生徒に、例えば一週間の成果をここで弾かせますでしょう、そうしますとその人の行動一週間の過ごし方、心理状態も大体当ります。音に出るんです。角というか棘があるんです。反対に気持ちの良い精神状態で弾かれた時には音が笑っているんです。ですからそういうのを逆に利用しまして演奏するんです。つまり、喜怒哀楽を音で表現するんです。

志賀 本当に腹の底から怒って演奏するんですか。

南谷 想像するんです。私の演奏は、よく第三者から決して小綺麗な演奏ではないと言われるんですが、音一つ取ってみると、恰も弾けたような破れたような音がしている場合があると云うんです。ところが、全体でみるとそれも必要で、メリハリがあると感じられる様なんです。ニコニコした笑っている心豊かな音は聞いていてスーッと心に入っていくというんで

すね。次に怒りの音がバーンと出てきた時には音が弾け飛ぶんです。すると凄くいい演奏ができ、生きた音楽になるんですよ。

志賀 演奏が終わった時は疲れますか。

南谷 いいえ物凄く快感です。気持ちがいいですね。やった、という満足感でいっぱいになります。

伴奏者との気が合う、合わないとか相性というのが物凄く分かるんです。以前、栗原一身氏と演奏したことがあるんですが、相性が素晴らしく良かったんです。気持ち良かったですね。顔を見合わせなくても音が出るときにはピシッと揃って出るんです。これだ！と思いました。

志賀 「気」が合うと言っているんですが、「気」の通いですよね。別に合図もしていないのにバツと合う、あの無言のコミュニケーションって何でしょう。

二十一世紀へ向けての科学は、もう少し「気」について研究されるべきでしょうね。

楽器は心を写す鏡

南谷 自分のことで恐縮ですが、私にとってマンドリンは体に合っているのです。「体そのもの」と言いますか「体の一部」になっているんです。私を持ちますと、楽器が私のいうことに応えてくれるんです。私は楽器は生き物だと思っています。物凄く丁寧に扱ってまして、演奏の終わった後は汗を拭いてやったり、こんな事を言うと第三者から見ると「ばかな」とおっしゃるかもしれませんが、声を掛けることもあるんです。ですから、いい音が鳴らないというのは自分の魂が楽器に映っていないからだと生徒に言っています。鏡だと思えば、楽器を。自分が鏡に映っているんだ、と自分の気持ちがかもってれば必ず楽器は応えてくれるものなんです。

志賀 誰にでもそういうものとの出会いやきっかけはあるんですよね。ただ上達する途中で投げ出さず、

続けるのは案外難しいのではないのでしょうか。それを乗り越えられれば良さがわかり、大好きになる。その気にさせられるのはアルファではないかな。アルファでやっている時にはのめり込めますからね。練習する前に5分でいいからアルファトレーニングして、今日の練習は上手くいくとイメージする。

南谷 喜んで何かをしている時はのめり込めますし、時間が短いです。私は歴史が大の苦手でした。ところがマンドリンに関しての歴史的なことは、もうスイスイ入っていくんです。作者が何年に生まれて何年に死んだか。どういう事があったのか。年号までピシッと入るんです。学校で習う歴史は全然頭に入らないのに。ですから歴史はマンドリンに関した歴史でもって逆に覚えたんです。英語も中学で習った事は覚えていないのに大学卒業してから自己流で勉強したイタリア語は、まがりなりにもある程度訳せて、おかしなものです。私の場合マンドリンを通じてなにもかも結びついていきます。それだけではなくお金の方も、マンドリンの資料のためにもう少し頑張らなくちゃ」という具合なんです。(笑)

今後の夢

志賀 そろそろマンドリンを始められて五十年位になりますね。

南谷 私は私の演奏で物凄い感動を、卒倒するくらいの演奏をしたいんです。次の私の演奏の時には必ず涙が出ると思うから、ハンカチ3枚程持って来て下さい、と言うくらい興奮のつぼに、椅子から暫くは立ち上がれないくらいにしたいのです。音は音でも只の音ではない。中に何かが秘められている音を作り出したいんです。

バイオリンは継続音ですしフルート、クラリネットやオーボエも呼吸で吹きますから継続音なんです。ところがマンドリンになりますと非常にその点不利

な楽器なんです。つまり演奏するものですか、継続音には乏しい楽器なんです。それが特徴と言えば特徴なんですが……。

志賀 そのような点を強調したらまた面白いかな、と思いますが。三味線ではばんばチを弾くとノイズが凄い。それ自体は聞き苦しいのですが、しかしノイズの奥に弦のいい響きが入っていますよね。南谷 確かに良い面もある半面ノイズを出すと両極端が出ますよね。そうしますと、ノイズがある為が良い面が強調される、また良い面があるためにノイズが強調されると言える訳なんです。

その楽器のマイナス面をプラス面に転換し、強く弱く、高く低く、堅く柔らかく、粗く細かく、私の心を音で描写したいと目下、猛烈な訓練を行っている最中です。

志賀 おもしろいお話をありがとうございました。

マンドリン芸術院

〒466 名古屋市昭和区川名本町6-38

Tel 052-751-11678



ESSAY

KAZUMASA SHIGA

人の脳には、想像をはるかに越えた素晴らしい記憶力があることをいまさらながら実感した。幼少の頃、母親の膝に抱かれ、優しく語りかけられた会話や周囲の状況がはっきりと浮かんでくる。五十有余年の経過で、思い出そうにもどうにも手掛かりのないことが、なぜか自然に湧き出てくる。感動の涙まで出てくる。アルファ状態での潜在意識からの声なのであろう。

脳の記憶中枢には生まれて以来今日まで、目で見ただもの、耳で聞いたこと、肌で体験したこと全ての情報が記憶されているという。そのことが催眠の年齢溯行によって実験的に確かめられたとしても、また円周率を四万桁記憶している友寄英哲氏を目の当たりにしても、日頃の自分の記憶となると実に頼りなく、本当に人間の記憶力は凄いのだろうかと疑いたくなるときもある。

かねがね「内観」を体験したいと思っていたが、幸い昨年十二月二十五日から大晦日の三十一日まで、柳田鶴声師の指導を仰ぎに栃木県の瞑想の森に籠ることができた。朝六時に起床し、夜九時に就寝するまで十五時間、風呂と便所を除いて、屏風で仕切られた畳み半畳程の狭い空間に閉じ籠り、ひたすら過去を思い出す。これを七日間続けるといふ集中内観を体験することができた。

生まれてから現在まで時間を追って、母にしてもらったこと、母にして返したこと、母に迷惑をかけたことをひたすら思い出す。そして二時間毎の面接で調べたことを報告する。始めのうちは面接の報告が誰でも自己顕示や自己憐憫の傾向にあるのだそうだ。しかし、次第に仮面が剥がれて深い記憶に触れるという。確かに四日、五日あたりから感情レベルで記憶が蘇ってくる。母親の膝に抱かれ、自分はこんなに愛され、こんなに大切に育てられてきた、と。

日常の繁雑さに追われ、素晴らしい過去を回想する暇もなく過ごしてしまいがちだが、たまには時間をかけて回想し、いろいろな人との出会い、さまざまなお出掛けを感謝の気持ちで味わってみるのも意義深い。大切なことはこれからをどうするかだ。将来、振り返って見て、満足の気持ちで湧きでるような過ごし方をこれからもしていきたい。



脳波バイオフィードバックによる α 波訓練の心身医療への実用性

高根医科大学 亀井 勉



バイオフィードバックという言葉は、読者の皆様にはあまり聞き慣れないことと思います。ストレスをやわらげるためのリラククス訓練法の一つなのですが、他の訓練法と異なる点は、電子的な装置を用いることと、これが出す信号によって自分で体の微妙な変化に気づくことができるということです。

わかりやすく言いますと、まず装置のセンサーを目的に応じて体の表面（頭皮や指先など）にとり付けて体の微妙な生理的变化（脳波や脈拍など）を察知させます。そしてそれを信号（音や光）に変えて、使っている本人に体的変化がわかるようにします。このように、心身の緊張のパロメーターを本人の目あるいは耳で確認できるようにして意図的にそれを取り除けるようにするわけで、だれでも十分なリラククス状態になれるのです。

脳波のバイオフィードバック装置を用いての周波数を下げ、 α 波状態を保つように訓練していくと、単にリラククス状態になるだけでなく、禪僧が数年もかけて座禅して悟りの境地になるといった心の変化が得られるようになるといわれています。

瞑想（いわゆる超越瞑想）時に似た心の状態になるともいわれており、心身に究極の安らぎあるいは

至福感と呼ばれる状態になるといいます。しかし意識ははっきりしていて感覚はむしろ鋭敏になっており、睡眠時の状態とは明らかに違います。

このように、バイオフィードバックの技法を用いて脳波を通常の β 波から α 波へと導入していくと、精神面のみならず肉体面にも変化が生じ、これを繰り返して訓練することにより人間が本来持ち合わせている生命維持能力とでもいうものが活性化されていくと考えられます。

少し医学的に説明しますと、まずいろいろなストレスを受けることが多い現代人の場合、大脳皮質を毎日活発に使っているわけですが、そのためその内側の生命維持のための調節をしている脳（視床下部など）の活動を抑制してしまっている傾向があります。そこで α 波訓練を行って脳表面のみならず、内部まで α 波状態にしていくと、大脳皮質の内側の脳の抑制がとれることとなります。

その結果、不調になっていた生命維持のための調節反応が蘇ることになり、先に述べました心身の安らぎと研ぎすまされた感覚が同時に得られるのです。ところが最近、この肉体面の変化が単に自律神経系のみならず、免疫系あるいは広い意味での生体防御に関しても起こっている可能性が出てきました。





それは、例えば視床下部が賦活化（機能を活性化させること）された場合そこから神経ペプチドが放出されるのですが、これが免疫細胞の表面に付着して免疫機能に増強作用をもたらしているらしいことが、分子レベルでの研究でわかってきたからです。これを示唆する研究報告はまだ少数で、私たちの研究室でも現在取り組んでいるところです。

医療面で脳波バイオフィードバック装置が使用されているのは、今のところ心療内科領域に限られています。しかしながら、ストレスなどの精神心理状態の変化が多く、疾患の発症やその後の経過に思いのほか大きく関与しているという研究報告が近年出てきており、脳波のバイオフィードバック技法などによる α 波賦活が疾患の発症防止や治療面で貢献できる可能性が考えられてきています。

すなわち、最近増加しつつある「病氣」の多くについては、先に述べました生命維持調節機能の失調による体の恒常性（ホメオスタシスと呼ばれている）のアンバランス化が重要な一因として考えられ、その予防法としては、運動や食事内容の改善とともに日々の短時間のメンタルな面からの体の「増強」が欠かせないものにならうと思われるわけです。

このように、脳波のバイオフィードバック技法による α 波賦活は、現代人が知らず知らずのうちに抑圧されつつづけている心身の潜在的生命力とでもいえるべき能力を復活させることができる可能性があり、現代社会の発展の内側にひそむ一つの盲点をついたものと言っても過言ではないと思われれます。

そこで今回、脳力開発研究所とエフティ商事の研究協力により、脳波バイオフィードバック装置（アルファータ F M I 515）を毎日短時間用いて脳波の「 α 波訓練」を無理なく実施することにより、ストレス等によるアンバランスとなつてきているバイオリズムを正常化させること目的とする実験を計画しました。

さらに心理的要因が発症ないし経過に関与するとされる内科疾患（気管支喘息・消化性潰瘍など）の患者を対象に α 波訓練を実施し、神経内分泌・免疫学的検査結果と臨床経過との関連性を調べてみる予定です。実験結果につきましては、読者の皆様にもなんらかのかたちで報告します。

研究の方法

1. 20才前後の正常男女2名ずつを被験者とし、装置を3週間毎日朝、夕30分間ずつ使用し、1日目、7日目、及び21日目の使用直前・直後に採血し、神経内分泌・免疫学的検査を実施。このうち有為な結果が得られた検査項目について同様方法で男女各3名ずつ新たに実施し、計10名の被験者による実験結果として報告する。

2. 心理的要因が発症ないし経過に関与するとされる内科疾患の患者を対象に、予備実験結果で臨床的に最も有効性が期待される周波数帯域について毎日朝、夕装置を使用し、1日目、7日目、30日目で使用直前・直後に採血し検査する。得られた結果については臨床経過との関連性を調べて報告する。



亀井 勉（かめい・つとむ）
高根医科大学・医学部・助手 医学博士。
昭和60年長崎医科大学医学部卒、31歳。
日本生理学会・日本バイオフィードバック学会・日本小児科学会・日本人類遺伝学会所属。

α波の魅力

● 内山商店専務 内山篤美

「ああ、気持ちがいい。今日も健康だ。」

背伸びの後のこの一言が口癖になってちようど三箇月。この間、自分にとつての試練が数多くあったにもかかわらず、肉体的疲労や苦痛を一度も感じることなく、精神的にもとても豊かな時間を過ごせたのは、やはりα波トレーニング特にリラクゼーションやアルファコントロールのおかげであることに間違いありません。

ひとまえでの突然のスピーチ指名や、責任の重い仕事・うまく進まない仕事のことなど、これまでならば緊張や不安でパニックに陥っていた自分が、ほんの数回の深呼吸だけでこんなにも落ち着いて物事に対処出来るものなのかと不思議で仕方がありません。しかもその落ち着きのなかで、積極的に肯定的な気持ちだけは逆にどんどん高揚して行くのが感じられ最近ではブレッシヤーがかえって快適にまでなっています。まさにこのプログラムは「自分が良いと思つたことには何事にもチャレンジしてみよ。必ずその成果が生まれる。」という私の生活信条に対する最大の報酬のように思います。

SRPセミナーから帰った夜、私は子供達と二つの約束をしました。それは、夜寝る前に

①「手とおなか」の温度と「額」の涼感を確認すること。

② 今日一日の出来事で一番楽しかった事を思い出すこと。

■ アルファ・トーク



その後、長女は①に、次女は②にそれぞれ興味を示し毎晩続けていくようです。そんな親子のコミュニケーションに嫉妬した妻までがセミナーに参加したいと言い出す始末。私の周りではα波ファンが確実に増えてきています。そして、自分自身の生活や心・体のなかにもこれまでの自分にはなかった何かが動き始めているを感じています。

日々の生活の中で

● 畔上 節子

私は今四十三才です。人生の中で今、そしてこれからが華なのだと思信して生きております。

四年前、取り引き先のお客様のご紹介でSRPと並行していましたSMCのセミナーを知り何気なく受講しました。波長が合っていたのでしょうか自然に再受講ということになりその延長でSRPの受講ということになりました。

その頃並行してジョギングをはじめ今年は念願のフルマラソンを完走することができました。仕事もリバウンドの激しい証券業にありますがどんな場合でも動転することなく冷静な対処ができるようになりました。

十代の頃から空想する事が好きで寝る前によくス



クリーンに将来の自分をイメージしていたものです。そしてそれが次々と現実のものとなりました。もちろん家族をはじめまわりの協力あつての事です。

仕事をしている私、普通の母親の私、PTA活動をしている私、マラソンをしている私、友人達とくつろぐ私、そのどれもが当たり前にライフスタイルに溶け込んでいてどれが欠けてもバランスがくずれてしまふのです。そして、それはSRPの教えが根底にしっかりとあるからなのです。自然体でリラックスしながら忙しい日常生活をエンジョイしてしまうと言う事でしょうか。

もっと忙しくなること大歓迎という事でマインドボディフィットネスも取り入れました。自然体で肩の力を抜いて生活しているといろいろな事が見えてくるのです。そして素敵な事が目の前にくるのですね。(これはしっかりと自分で望むという事なのでしようが)今度どんなことが実現するのかなとワクワクしている私です。

マインドボディ フィットネスを続けて

●藤田早百合

去年のちょうど今頃でしょうか。

私のもとへ、一枚のさくらめしるが届きました。それが今ではすっかり週一度のひと時が、待ちどろしい程楽しみになっている『マインドボディフィットネス』へのお誘いだっただけです。思えば早いもので志賀先生のセミナーを受講して5年程たちます。その頃の私は、OL生活にピリオドを打って、フ

リーでデザイン関係の仕事を始めました。忙しい毎日でしたが、何とか順調に軌道に乗ったところ、仕事面での先輩でもある友人から勧められアルファ波?何?おもしろそう!でお世話になった次第です。自分自身、何がどう変わったなんて言い切れませんが、とても不思議な経験でしたし、掴み切れる実感がある訳ではなかったのが正直な所です。

それでも、いま思うと3年前、父が病気をし、自営業だったので必然的に私が切り回さなければならなくなり、自分の仕事も急にやめるのでは無責任でしたし、我ながらよく続けられた物だと思ふ程、精神的にも追い込まれた時がありました。自分を失うことなく常に前向きでいられたのは、マインド・コントロールの賜かもしれませんね。

特別何をしたわけでもないけれど、自分に少し自信がもてるようになった気がします。そして今、父もだいぶ健康を取り戻し、私も時間に少し余裕がもてるようになり、セーブしていた自分の仕事もそろそろ準備しようと思索していたころ、マインド・ボディ・フィットネス!本当に物事ってタイミングやチャンスがあるんだなあと思いました。

なかなか運動する機会って無かったので、ちょっとはずかしかったけれど勇気を出して参加しました。今だ鏡の前の私の姿は相変わらずですが、とても気持ちが良いですよ。お気に入りには瞑想タイム。羽が生える(大袈裟かな?)心地よさは、最高です。もうすぐ1年経つなんて信じられないくらい。



いつも清々しい気持ちで有りたいと思うので、これからは、ぜひ続けて行きたいですね。

新製品
試してみませんか?

装置概要

記憶力増強装置『パラメモリー』

聞きながら脳機能を活性化

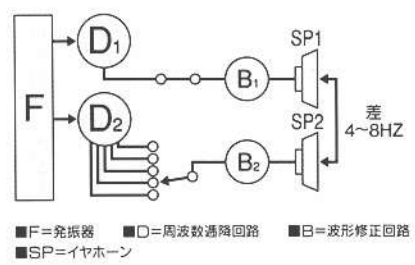
林原生物科学研究所の参与・政木和三工学博士が
発明した脳機能を活性化するという装置を名古屋市の
マックランド社が商品化し、「パラメモリー」の
名称で発売された。価格は三万一千五百円。

政木氏の説明によると、イヤホンを左右の耳にあ
てて若干周波数の異なる音を聞かせることにより、
そのビート音の刺激で脳幹部から大脳皮質において
個人の脳回路の固有振動数に一致した状態をつくり
出すことができ、脳機能の活性化を図ることができ
るのだそうだ。

この装置の特徴は、特殊な音を聞きながら勉強し
たり仕事や運動ができることで、ブーム的に騒がれ
たシンクロイナージェイザーとは狙いが本質的に異
なる。単にアルファ状態で過ごせばいいのではなく、
アルファ状態で何を考え、何をするかが大切だ。

発明者の政木氏は、この装置を使った俳優がセリ
フを簡単に覚えられるようになって喜んでいて、と
いう。佐賀県立病院の矢山外科医長は、この装置を
使うと患者の除痛に効果的だ、と臨床報告している。
また、法政大学の千葉康則教授は、この装置は大脳
生理学的にみて理にかなったものであり、素晴らしい
効果がでるのは当然だと、絶賛されている。

脳力開発研究所では、この装置の製造元であるマッ
クランド社から評価の依頼があったので、効果があ
ることは事実だとしても、なぜ効果があるのか、ど
のような使い方がいいのかを研究していきたい。あ
わせて読者諸兄からの体験レポートを期待したい。



パラメモリーは4~8ヘルツの周波数差を持つ低周波電気信号を発生する発信機[F]・
及びそれら可聴域低周波数電気信号を周波数差を有するビート音を含む可聴音に交換する
音響発生手段・イヤホン[S]によって構成されています。

総合	サイズ	長さ101mm・幅70mm・厚さ27mm
	重量	約85g
	電源	DC9V・60mA(S-006P)/AC100V
商品構成	主要部品	■パラメモリー本体 ■イヤホン
	付属品	■DC9V乾電池 ■ACアダプター ■取扱説明書 ■保証書
希望小売価格		本体 31,500円(消費税別)

◆ご注意/癲癇、ひきつけ、あるいはいらいやる種類の脳発作を過去におこしたことがある方は、医師に相談の上ご使用ください。



コメント

志賀 一雅

「パラメモリー」を使うと、なぜ脳機能が活性化されるのか分からないので、発明者に直接説明してもらったのが一番。さっそく岡山市にある林原生物科学研究所の政木和三博士を尋ねた。

政木氏は長いこと大阪大学工学部と医学部で研究活動をされ、その中でも超能力のユニークな研究は有名であった。電気炊飯器や電気ギターを始め、最近のヒット商品・ビオライトなど600を越す発明があるそうだ。その数多い発明の中で、効果の素晴らしさを確信をもって皆さんにお薦めしているのが、頭の働きを良くする「パラメモリー」だそうだ。

インスピレーションによる発明だから、なぜ頭の働きが良くなるのか発明者自身も分からないらしい。政木氏の身边には真珠が突然発生したり、仏像が出てきたり、私たちの科学的な知識では全く理解できないことが頻発しており、それが現実なのだから、政木氏のインスピレーションも現実性が高い。後追になるが、科学がそれを実証していく中で、新たな発見がありそうだ。

この「パラメモリー」から発信する特殊な音を耳にしながらか本を読んだり、話しを聞いたりすると、その特殊な音を耳にしていないうちに比べ、はるかに覚えがよいという。その特殊な音を耳にしながらか考えごとをすると、頭が冴えていいアイデアが浮かび、体調も良く、健康になるといふ。

実は一方の耳に151Hzの心地の良い音を聞かせ、他方の耳には151Hzから4〜8Hzずれた音を聞かせると、ずれた音が唸りとなり脳が刺激されて脳波に影響を与えることが分かった。装置のボリュームを調整すると、個人差はあるが、確かにアルファ波が誘発されたり、シータ波が誘発さ

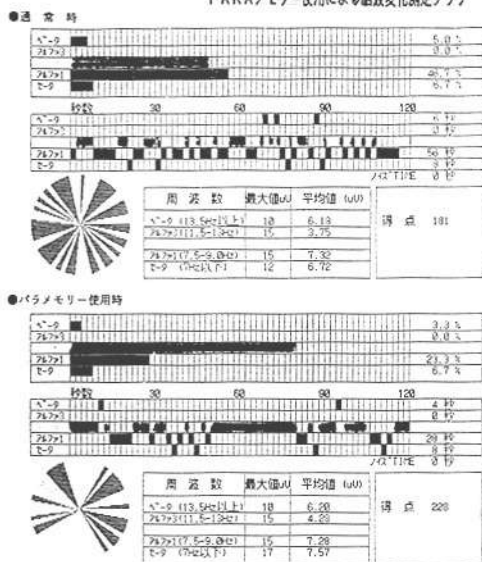
れたりする。

誘発脳波だから、自発脳波とは意味合いは違うはずだが、現象としては記憶力アップや集中力の向上、創造力の発揮など、SRPの効果と同じ傾向が得られている。アルファ強化訓練の面倒な人や、訓練してもなかなかアルファ波の出にくい人はこの装置を使ってみてはどうだろうか。

シンクロイナージェイザーのように目からの刺激ではないから装置を使いながら本を読んだり、仕事や勉強、スポーツなどができるのがいい。ともあれ便利な装置なので、なぜ効果があるのか、どのような使い方がいいかを今後研究していきたい。

ちなみに左図に、名古屋の能力開発研究所で計測した脳波の一例を掲載させていただく。

PARAメモリー使用による脳波変化測定グラフ



NO. 0010

【測定者】	Jさん
【年齢・性別】	50代 男性
【職業】	会社員
【測定診断】	アルファ2の最大値が倍近くになっており平均値もアップしてほぼ理想的な量業集中となっている。
【本人の感想】	いつもより早くリラックス出来たようだ。

*得点は各2秒毎に、アルファ1は2点、アルファ2は5点、アルファ3は1点、ベータ・セータは0点で計算します。

資料提供：有限会社パラメモリー
TEL 052-452-2391

企業研修担当者の情報交換の場 SRP研究会を開催

社内研修としてSRPセミナーを導入している、もしくは導入を計画している企業の研修担当者間の情報交換の場であるSRP研究会の活動を紹介する。かつて研究会の成果をまとめた「一流企業における脳力開発の成功例」が朝日出版社から出版されたが、そのときの執筆者が活動の中心である。

今年はいせよ電子工業の大滝氏が世話役となり、一月十日、三月二十三日と、既に二回行われた。研究会の目的は、SRPに関わるさまざまな情報の交換だが、同時にSRPの内容を実際の企業活動に応用する際のさまざまな工夫を提案し合いながら、より効果的な手法を確立することにある。セミナー用のテキストやツールの作成、指導法のマニュアル化と共に、信頼性ある講師養成と相互研鑽を図ることも目指している。

各企業ともストレス対策や創造性開発、意欲向上の効果的手法を模索しており、その対応策としてのSRP導入が良い結果をもたらせていて、その紹介記事が最近の新聞や雑誌で目立っている。それゆえ、より信頼性の向上に向けてこの研究会の役割はますます大切なものとなろう。

今回は六月十五日。東京ガスの澤田氏による同社の健康づくりに関する報告を予定している。研究会に参加ご希望の企業研修担当の方は脳力開発研究所の岡本まで問い合わせされたい。

幕張メッセ 人材・能力開発展に出展

去る二月十三日から十五日までの三日間、千葉県幕張メッセで人材・能力開発展が開催された。日本能率協会の主催で今年が第三回。脳力開発研究所は毎年参加して、多くの企業の人材開発担当者に活動の実績をアピールしている。

事業内容の多角化、情報過多、ソフトの高度化など経営環境の激変に伴い、人材の流動、人材の不足が進む中で、今、変化に対応しうる組織・快適でゆとりのある職場環境をいかに創るか、優秀な人材をいかに育てるかが企業の重大な課題になっている。こうした課題に因應するために、さまざまな企業が人材・能力開発の提案をしている。出展の内容は、教育研修のソフト・プログラム・研修施設の紹介、人材採用の代行、人材派遣などが例年のように多く、その中であって最近では健康管理・測定、メンタルヘルス、能力開発支援機器が増えてきた。

脳力開発研究所が提案する「アルファ脳波を指標とした脳力開発法」に関しては、来場者のアルファ脳波についての知識が豊富で、かなり核心に迫った質問が多かった。人事・教育研修部門の責任者や経営者、教育関連の講師の方々が実際にアルファ脳波を計測してみたり、詳細な資料を求めたりで、高い関心を寄せてくれた。

アーバンクラブで 「知的トレーニング法」連続講座

東京ガス（株）が主宰し、伊藤忠商事、清水建設、日本交通公社、三菱商事、第一勧業銀行、第一生命、高島屋の各社が協賛し運営するアーバンクラブでは、会員に対して自己研鑽の場を提供している。セミナーや交流会の開催が活動の主体にだが、SRPセミナーが着目され、問題解決のための「知的トレーニング」と題する連続講座が開かれた。

一時間の講義を行った後、参加者とのディスカッションや懇親会を通じて、アルファ脳波を活用した問題解決法の具体例やその実践効果について紹介している。折しも女子マラソンの小鴨選手が大阪国際女子マラソンで優勝し、オリンピック選手に選ばれた事実が、アルファ脳波に基づくメンタルトレーニングの成果であったことが、より関心を高めている。スポーツに限らず、受験勉強や健康維持・回復、企業の上まざまな業務遂行能力や課題解決力、創造性発揮や意欲向上に効果をもたらせるので、参加者自身が実践してみることが大切だ。その点、連続講座は確認しながら進行できるので都合がいい。

異業種交流を兼ねたSRPセミナー 富士研修センターで開催

日本生産性本部が主催して、SRPを基礎とした創造性開発セミナーを富士研修センターで開催した。業種の異なる企業に呼びかけ、趣旨に賛同の企業から毎回各社五名づつ、二十五名集まり、二泊三日のゆったりとした日程で合計五回ほど実施された。

参加した企業は日本デルモンテ、（株）河田、ソニー、花王、日本冶金工業、千代田スバック、福武書店で一二五名が受講した。

これまでの企業内セミナーと異なり、グループ毎に異業種の人達とさまざまな問題を話し合うことができ、一言で「創造性」といっても、業種や立場が異なれば、考え方も評価の方法も違うので水平思考ができ、大いに参考になったとの感想が多かった。ただ、公開セミナーと異なり、参加者は業務として派遣されてきて動機づけが低く、研修の嫌な先入観とアルファ波には興味がなく戸惑いがあったようだ。

セミナーの進行と共に、また夜の懇親会で本音を話し合っていく中で先入観が拭い払われ、アルファ脳波に興味が出てきていい雰囲気となった。

最後のアンケートでは「参加して得した」「家族にも受講させたい」「バイオフィードバック装置を購入したい」などの感想が多かった。

アルファ体験セミナーの京都開催を機会に 脳力開発研究所の大阪分室を開設

去る二月二十三日、青少年自然教育研究所主催の「あなたの知らない世界」と題する催事にジョイントして、京都・西陣織会館でアルファ体験セミナーを行った。「やる気がでる能力開発」と題する志賀所長の講演と、バイオフィードバック装置を使ったアルファ体験によって、約六百人の参加者にアルファ脳波の特徴とその応用法を理解してもらった。

催事の講演会の部では、心霊研究をライフワークとする放送作家の新倉イワオ氏や霊能者・占術家のラヤ・シルク女史の講演もあった。心霊現象や霊的現象と人の頭脳活動の反映であるアルファ波現象とを同次元で扱われては誤解される危険もあるが、あえてその冒険にチャレンジし、より多くの人にアルファ波の効用を啓蒙していこうとの方針で催事に参加したが、かなりの関心を集めたようだ。これを機会に関西地区の活動の拠点として大阪に分室を開設する。詳細は次号に掲載。

バイオフィードバックシステム。

■ アルファータFM-515 ¥198,000税別

パソコン連動可(データのグラフ化)
6チャンネル(θ , $\alpha 1$, $\alpha 2$, $\alpha 3$, β , EMG)測定



- パソコン連動により、データのファイル化及びグラフ化ができ、分析トレーニングが可能。
- 各チャンネルのレベルをLEDのバークラフが的確にキャッチ。
- 6チャンネルから希望するチャンネルを選択し、キメ細かなトレーニングを実現。
- ノイズをカットし、クリアな脳波を測定できるアーチファクト除去機能付。
- 7段階レベル設定により、むりのないトレーニングを選択。
- テープレコーダとの接続によりアルファ波状態のときのみテープ可動。
- 筋電の電圧変化も測定。

★仕様

外形寸法: 300(W)×180(D)×60(H)mm 重量: 2.5kg
 感応周波数: シータ:4~6Hz、アルファ1:7~8Hz、アルファ2:9~11Hz
 アルファ3:12~13Hz、ベータ:17~30Hz、EMG:100~300Hz

最大感度: 5 μ V/D

付属品: センサーベルト・ACアダプター・イヤホン・取扱説明書
 ご愛用者カード・お客様カード

別売: コンピュータ基本ソフト ¥20,000(税別)

お急ぎの方は下記銀行口座をご利用下さい。その場合ハガキにて、
 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方は電話でご連絡下さい。申込み用紙をお送り致します。

● SRPトレーニングテープ ¥24,000税別

潜在脳力開発
のプライベートレッスン
ソフト



脳力開発に、リラクゼーションに、毎日のヘルスケアに、人間の脳と心のしくみを理解しながらの実践をまじえた、メンタルトレーニングのベーシックプログラムです。

Basic1: アルファトレーニング Basic2: イメージトレーニング
 Basic3: 脳へのプログラミング Basic4: 日常での活用
 解説テープ(各2巻 全10巻)マニュアル付き

● アルファミュージック(全2巻)

¥4,000(税別)



シンセサイザー音楽で、アルファ波が出やすいように配慮された構成。メンタルトレーニングのBGMとして最適です。

TAPE1 星へのいざない
 幻想の海辺で
 TAPE2 COSMOS 1
 COSMOS 2

● ストレス時代の α 波クラシック

CD3種 各¥2,500(税込)

α 波を3つに分析した最新理論を活用し1/4ゆらぎをもつクラシック音楽の名曲~名演を選びぬいた新シリーズ。心地よい調べを楽しみながら、快適なリラックス状態を作り出してください。



I N F O R

応援します、あなたのアルファライフ。

アルファトレーナー

¥58,000(税別)

ポータブルな個人向けバイオフィードバック装置！



- アルファ波の強弱を2段階フィードバック音と5段階レベルバー表示で確認。
- トレーニングタイムとアルファ波積算タイムのデジタル表示でトレーニング効果を一目で把握。
- 2段階レベル切換スイッチにより、さらに高度なトレーニングが実現。
- アルファ波以外のノイズを赤色LEDバーが表示。正確な脳波測定が可能。
- どこでも気軽にトレーニングできるよう単3電池4本で可動。

★仕様

外形寸法：120(W)×135(D)×35(H)mm 重量：0.5kg

感応周波数：アルファ:8~14Hz

測定感度：Lo:7.5~15 μ V、Hi:15~30 μ V

付属品：センサーベルト・イヤホン・自己恒常性テープ2巻

アルファミュージック2巻・電池(単3×4本)・取扱説明書・保証書

アルファテック3

¥73,000(税別)

さらにテープレコーダとの接続機能
(アルファ状態のみテープがまわる)
がついたデラックス版



アルファータFM-212A

¥168,000(税別)

カセットデッキ内蔵で多様なトレーニングが可能！



- 内蔵された信号音とカセットデッキ再生の組合せで、3つのトレーニング方法が可能。

- 1：信号音+再生音が、アルファ波状態になると再生音のみ出力
- 2：アルファ波状態になると、自動的に再生音が出力
- 3：アルファ波状態になると、自動的にテープ再生が停止

- アルファ波の積算タイムと電圧変化が一目でわかるデジタル表示。
- トレーニングの熟練度に応じ、トレーニングレベルが選択できるステップキー。

★仕様

外形寸法：340(W)×223(D)×115(H)mm 重量：3.4kg

感応周波数：アルファ:8~12Hz

測定感度：ステップ1:7.5 μ V、ステップ2:15 μ V、ステップ3:30 μ V

最大感度：5 μ D-D

付属品：センサーベルト・イヤホン・説明・訓練用テープ・取扱説明書・保証書

▼お申込み方法

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
お振込み後、発送まで約10日位かかります。

N D A

R 脳力パワーアップ

アルファ体験セミナー

内容■ アルファ脳波を指標とした脳力開発について理解していただく、バイオフィードバック装置を活用した体験セミナーです。アルファ脳波と何か？どのような効果があるのか？SRPトレーニングとは？……納得のいく脳力開発法をご説明します。

日程■ 4月26日 時間■ 13:30~16:30 参加費■ 3,000円

5月31日
6月21日
7月19日

■スケジュール

1. 脳力について
2. アルファ脳波について
3. アルファトレーニング体験(瞑想)
4. バイオフィードバック装置体験
5. 質疑・応答

お申込み・お問合せ■

毎回定員20名(予約制)とさせていただきますのでお電話にてご予約願います。 TEL 03-3565-0334 担当 岡本

心の科学 潜在脳力開発法

マインドボディ フィットネス

東急クリエイティブライフセミナー

内容■ SRPをベースに、日常生活の中で活用できる手法を、継続コースで体験します。

期間■ 4月23日・5月14日・28日・6月11日・25日
木曜日19:00~20:30

参加費■ 全5回11,500円

講師■ 志賀一雅

場所■ 渋谷東急プラザ8F

内容■ エアロピクスとご家庭でもできるヨガに、今話題の1/f ゆらぎ論理や生体エネルギー法を加え、さらにアルファ脳波でのリラクゼーションと瞑想による「なりたい自分になる方法」をわかりやすく指導します。

期間■ 4月4日~6月27日 毎週土曜日14:45~16:15
参加費■ 全12回24,000円(入会金6,000円 3年間有効)

講師■ 志賀一雅 監修: 小沢裕子・野口礼子

★東急クリエイティブライフセミナー 場所■ 渋谷東急プラザ7F
のお問い合わせ・お申込みは、直接、東急DEへ。 ☎03(3477)6277

心と体のフィットネス 青山教室

『マインドボディフィットネス IN 青山』

アルファ脳波を指標にして、有酸素運動と生体エネルギー法を組み合わせた体を動かすことによって抑圧感情を解放させ、深い瞑想(ミッドアルファ状態)で「なりたい自分」を脳にプログラムします。フィジカルトレーニングとメンタルトレーニングで、心と体のバランスをとりながら、魅力的な自分をつくりましょう。

参加者随時募集中(女性のみ)

期日■ 毎週月曜日(祭日を除く) 19:00~20:30

12月30日・1月6日は休み

参加費■ チケット制 1回2,200円 10回19,500円

場所■ 青山道場AD

講師■ 小沢裕子 野口礼子

お申込み・お問合せ■ 脳力開発研究所 TEL 03-3565-0334

右記のスケジュールに基づいて魅力的な自分にちかすくための話題やテクニックを提唱します。



マインドボディフィットネス

3月 春の体とフィットネス
4月 脳力開発のテクニック
5月 心と体のバランス
(美容とダイエット)

6月 夏の体とフィットネス
7月 脳力開発のテクニック
8月 心と体のバランス
(美容とダイエット)

9月 秋の体とフィットネス
10月 脳力開発のテクニック
11月 心と体のバランス
(美容とダイエット)

12月 冬の体とフィットネス
1月 脳力開発のテクニック
2月 心と体のバランス
(美容とダイエット)

C A L E

SRP公開セミナー

Self Regulation Program

内容■アルファ脳波を指標にして自己恒常性を高め、能力発揮に必須の健康と集中力の向上を図ります。さらに「アルファの状態」で願望をイメージすることによって、さまざまな課題解決を試みます。参加者からの驚異的な成果がたくさん報告されています。

■1日目 PM1:00~6:00 2日目 AM10:00~PM6:00

第 98 回	4月18日(土)~19日(日)	東 京
第 99 回	5月23日(土)~24日(日)	東 京
第 100 回	5月30日(土)~31日(日)	大 阪
第 101 回	6月27日(土)~28日(日)	東 京
第 102 回	7月25日(土)~26日(日)	東 京

*変更する場合がありますので、必ず電話でお申し込みください。

会 場■ルーム6：お茶の水スクエアA館2F

参加費■38,000円（再受講は2,000円。要予約）

講 師■志賀一雅

お申込み・お問合せ■脳力開発研究所 TEL.03-3565-0334 小沢・阿部

■スケジュール

1日目

- ・心と体の心理生理学
- ・段階的リラクゼーション法
- ・エゴグラムによる自己分析
- ・アルファコントロール
- ・グループ討論

2日目

- ・自律訓練法の基礎と応用
- ・健康な睡眠と夢の活用
- ・右脳と左脳——イメージの作用力
- ・アルファ脳波の測定
- ・意識分析と目標の設定
- ・願望実現法



Self Regulation Program

8月1日(土)~2日(日)、SRP宿泊セミナーを実施します。

■セミナーに参加すると

1. マインドボディフィットネスにより、深いアルファレベルが体験できます。
2. 志賀所長、脳研スタッフ、そして参加された方々とマインドネットワークができます。
3. 富士山のふもとでのすばらしい自然の環境が満喫できます。

会 場■財団法人 人材開発センター 富士研修所

山梨県富士吉田市新屋1400

新宿より中央高速バスで2時間

新幹線三島駅よりバスで2時間

受講費■40,000円 再受講費10,000円

宿泊費■ 6,900円(2名1室) / 8,900円(1名1室・一泊三食付)

※交通費各自実費負担（現地集合解散）

※前後宿泊ご希望の方はご連絡ください。

お申込み・お問合せ■脳力開発研究所 TEL.03-3565-0334

■スケジュール

1日目

- 12:30 受付開始
- 13:00 SRP / ガイダンス / 1.心と体の心理生理学 / 2.アルファコントロール
- 17:00 マインドボディフィットネス
- 18:30 食事
- 19:30 コミュニケーションタイム

2日目

- 9:00 SRP / 3.イメージコントロール
- BFトレーニング
- 12:00 食事
- 13:00 SRP / 4.脳へのプログラミング目標設定
- 16:00 解散



SRP宿泊セミナーのご案内

BACK STAGE

アルファ波を指標にした
能力開発を提案して足掛
け10年になります。その間さまざまな分野の方に実践
していただき多くの成果をもたらせました。このたび
の女子マラソンのオリンピック代表に選考された、タ
イハツ工業陸上部の小鴨由水選手も、熱心にアルファ
訓練とイメージ訓練をしてくれた一人です。
アルファの状態に夢・希望の実現を想像すると、潜在
意識から目標達成のための創造力が湧き出てきます。
スポーツに限らずあらゆる分野で適応できますので、
小鴨選手に負けず、私たちも成功しましょう。(S)