

心を科学する雑誌

アルファサイエンス | VOL.10 NO.2

ALPHA SCIENCE

特集  **ブレインビルダー** | 脳を鍛える!!

ソプラノ歌手 牧野えり子さん

感動の種は 努力の中にある

恩返しがたくて

志賀 お久しぶりです。相変わらずお元気ですね。確かお会いしたのは3年前かな、ウィーン国立音楽大学の日本親善公演の企画で奮闘されて……、あれ大成功でしたね。

牧野 ええ、あのときは大変お世話になりました。日本・オーストラリア二〇周年修交記念の行事として大成功でした。いま考えてみると我ながら良くやったなと自分を褒めてあげているんです。

私、歌手としてウィーン国立音楽大学に長いことお世話になりました、本当にラッキーなんですけれど素晴らしい先生方にご指導をいただいで……、歌曲をワルター・モア先生とロマン・オルトナー先生、発声法をゲルハルト・カーリー先生。オペラを

——イタリアの国際室内楽リートコンクール「バルマ・ドロ」においてみごとに一位を獲得、特別賞も受賞された牧野えり子さん。現在はスイスにお住まいで、オーストリア、スイス、イタリア、日本など各地でコンサートを開かれ大活躍中。たまたま日本に滞在されていた忙しいひととき、対談のお願いをしたら快く引き受けて下さいましたので、ご紹介します。——

特集

ブレインビルダー

識者・経験者に聞く■ 牧野えり子さん
『感動の種は努力の中にある』—— 2

対談雑感■ 志賀一雅 —— 6

レポート■ ブレインビルダー —— 7

エッセイ■ K.SHIGA —— 11

緊急レポート■
スポーツにおけるアルファトレーニング —— 12

クローズアップ■ 友寄英哲さん
人間の限界に挑戦 —— 14

連載 ■ バラメモリーの上手な使い方 —— 16

マンスリーニュース■
韓国でアルファ波強化の講習会 —— 18

カレンダー ■ 脳力パワーアップ —— 22



ビュルター・マレル先生とハンス・ツインマー先生。超一流の方ばかりでした。

ウィーンで随分リサイタルを開かせていただきましたし、コンサートにも出演させていただきました。だからオーストリアは私の第二の故郷なんです。

志賀 それで日本・オーストラリア二〇周年修交記念の行事を企画されたんですね。本来なら大使館か親善団体やプロダクションが行うのでしょうか、牧野さんが孤軍奮闘されていた。随分ご苦労があったのではないですか？

イメージした通りになる

牧野 そうではなくて、ウィーンで大変お世話になって、何か恩返しをしたいなという気持ちから単純に日本で親善公演会を開こうと考えたんです。

「フィガロの結婚」で伯爵夫人の役をやらせていただいたいて、先生が日本でも公演ができるといいね、とおっしゃるので、それでは恩返しにと、あるプロダクションに連絡して引受けてもらったんです。皆お喜びで、準備や練習に励んでいたのですが、連絡が途絶えがちで、そのうちに突然興行中止を申し入れてきたんですよ。もう私ショックで……。いまさら皆に何と言ったらいいのか……。そんな無責任なこと、日本としていいのだろうか……。それなら私がプロモーションしようと思慮して、せっかくなり始めた歌の道ですが一切捨てて……。

日本に戻っている方々に相談しました。でもなかなか実行部隊がで

て、薬をも掴む思いであちこち走り回りました。先生にも無理をお願いしましたよね、あのときは。志賀 いえいえ私なんか薬にもならないのに……。でもあのときの牧野さんの熱意は凄かった。目が輝いていましたよね……。

運がいいと思うと運がよくなる

牧野 あのとき、先生は私を勇気づけて下さったんですよ。アルファでイメージすれば必ず知恵と意欲と力が湧き出るって……。

私、毎晩、成功した喜びを想像しながら「えり子頑張れ！ えり子頑張れ！」で励ましていたんです。あれって本当に効果があるんですよ、アイディアが一杯出てくるんです。どうせやるなら理想的な形でやろう、こんな風にやりたい、あそこを尋ねてみよう、あの人に会ってみよう、って。そして元気が湧き出てくるんです。

たまたま運良く日本・オーストラリア修交二〇周年でしてね、大使館がなにか記念行事をやるうと計画を練っているところへ飛び込んだものですから、すぐに共催してくれることが決まって、もう、神様に感謝しました。気がついていたら、NHKや外務省、海部総理まで応援してくれて……。大成功でした。

志賀 牧野さんの熱意に触れれば誰だって協力したくなりますよ。私もお目にかかれて光栄です。運がいいと思うと、ますます運が良くなる。運が育つんでしょうね。あれだけ苦労された後の大成功だから感動したでしょう……。みなそれぞれに苦労しているのだけれど……。どうすれば感動に結びつけられるのでしょうか？

ポジティブに歩けば感動に出会う

牧野 それは努力ですよ。私の場合は歩くことです。

大分県別府市に生まれる。1976年、東京芸術大学声楽科入学、河藤綾子、ルドルフ・リッチ氏に師事後、河合武彰氏に師事。1982年、ウィーン留学、宮廷音楽師・ルティルデ・ベッシュ女史に師事。1984年、ウィーン国立音楽大学リート・オラトリオ科、発声科、及びオペラ科入学。以後、数々のオペラ出演、リサイタルを行う。1987年、イタリアのフィナレリグーレ室内楽祭コンクール「バルマドロ」に於いて、一位、及びベッキアート賞受賞。1988年より日本・オーストリア120周年記念の行事として、外務省、文化庁後援のもとに16都市にてウィーン国立音楽大学オーストリア・日本親善オペラ公演の企画、運営、理事を勤める。



じっとしているのが嫌な質ですから、ひたすら歩き回るわけです。ネガティブな状態でもポジティブな気持ちでアルファいっぱい出して歩くんです。そうすればいい人と出会うし、いいものを見つめることができるじゃないですか……。希望や期待の気持ちを膨らませながら歩くと

必ずいいことに出会うんです。それがきっかけで感動に繋がることが多いですね。やはり苦労したり努力したりすると、そのご褒美として感動がもらえるんだと思います。第一努力しないで成功してもつまらないじゃないですか。

志賀 希望を心に抱いて歩いているといい人に出会ったり、いいものを見つけたりって、偶然ではなく必然的な出会いと言うか、神様に引き合わされたって感じしません？ 潜在意識に誘導されているんでしようけれど……。こんなときって、特に意識しなくても感受性が鋭く働く。一羽の鳥の声にも無心の耳を傾けられるし、一匹のおろぎでも踏み殺さないように心することができる……。不安や不満を抱きながら歩くと、嫌なことがやたら目について、気づかず人に迷惑をかけている。

牧野 私ね、親善公演が終わって一段落して、母の体調が悪いものですから、そろそろ結婚して安心させたらって言われて……。母への恩返しのためにも結婚を考えていたら、ちゃんといい人に出会ってスリスリから迎えに来てくれて……。子供もできて、アルファに囲まれた綺麗な景色を眺めながら穏やかな毎

日……。童話の本なんか書いたりして……。でもエネルギーが余っちゃうんです。

いままで舞台で歌い、国際親善にかけていたこのエネルギーを主人に集中させたものだから、主人は悲鳴をあげて、また歌つたら……。と言い出して。でも三年のブランクでしよう？ 本当は復帰は無理なんです。エネルギーが溢れてしまうので、イタリアへ行って見たんです。

そうしたら素晴らしいボイストレーナーに出会って、まさにアルファの人です、会うべき人に出会ったという感じで、三年前の私に戻れたんです。感動でした。コンサートも企画してくれて、あちこちで歌えるようになったんです。

アルファの実感がわかる

志賀 ところで、そのアルファについて興味をもたれるようになったきっかけは何だったんですか？

牧野 実は私の知人に教えてもらったんです。同じ歌手ですが、彼女はボロボロになって、すごく落ち込んで、いろいろなことをやったみたいなんです。でも立ち直れたのはアルファとの出会いだったみたいですよ。ネガティブに落ち込んでいたときはベータで、ポジティブな気持ちになるのはアルファだって教えてくれたんです。実感としてピーンときた。

いい声で歌っているときはアルファ波が出ていて、アルファ波が出ないときは満足な歌にならない……。それって納得いくんです。だから興味をもって先生の本を読ませていただきました。とても分かりやすく感銘しまし





た。是非お目にかかりたいと思って……、私はすぐ行動する質ですので……。

志賀 初めてお会いしたとき随分話が弾みましたね。いいお話をたくさん伺いました。特に印象深かったのは、ピアノニッシモの声を眉間から発すると、広い会場の隅々まで届く……。それからコンクールで一位になられたときの、あのチャレンジの話、実に感動的でした。あの話、もう一度伺いたいな……。

型破りの成功

牧野 特別賞の曲でしょ？ あれはラテン語の歌なんですけど、退屈な曲なんです。詩の内容が聖書の難しいところをとって、オラトリオにしても無感動に歌うんです。天からの声で、感情を込め過ぎたら間違いないんです。だから退屈で審査員にしても大

変でしょうね、次から次に無感動な歌を聞くんですからきつと退屈だと思いますよ。

でもね、この詩の内容は私にとつて衝撃があったんですよ。原爆でやられた長崎の写真集を見たら一枚の写真に、焼けただれた顔の男の子が一人呆然と立たずんでいるのがあったんです。あたりは一面焼け野原で何にもない。男の子は絶叫したい思いで立たずんでいる。胸にジーンときて、涙が出てしま

う。
伴奏のピアノリストに、普通この曲は最後をピアノニッシモにするけれど、私はフォルテ、フォルテ、フォルテッ

シにした。歌う詩も本当は「真実なのはたった一つなのだ」というところを、私は「たった一人で死んでいくのが真実なのだ」にしたい、と伝えて、実際にそのように歌ってしまったんです。

焼けただれた顔の男の子を思い、フォルテ、フォルテ、フォルテッシモで絶叫しちゃったんです。皆驚いたでしょうね、ピアノニッシモで歌うところですから……。わたしは欲がなかった。別に入賞できなくてもいいし、充実したかった。ただそれだけだった。そのように歌わなければ我慢できない感じだったんです。そうしたら特別賞もらえちゃった。予期していなかったでしょ。一位と特別賞と両方もらえたので大感激でした……。

会場全体がアルファで共鳴

志賀 聴いていた会場のお客さんはきつと感動したでしょうね。いや、審査員が感動したんだ。でも一番感動したのは、焼けただれた顔の男の子の気持ちをもつて表現した牧野さん自身ですよ。向こうの世界で男の子が拍手しているかも……。

牧野 いい体験でした。普通コンクールって何か壁に向かって歌っている感じなんです。会場の雰囲気は堅いし、審査員はベータの塊でしょ？ どうしても緊張しますよ。でもあのときは全然違っていた。壁がスーと抜けて自由になった感じなの。アルファになったのよ。会場も、審査員もみんなアルファになって共鳴しちゃった。

志賀 いいお話しありますが、ございました。これからのご活躍を期待しています。



対談 雅一 志賀 雅一 感

世界一の美声を眼前で聴く幸福のひととき

オペラ「フィガロの結婚」では伯爵夫人、「ラ・ボエーム」ではミミー役で、スイス、フランス、オランダ、ドイツ、オーストリアなど、各地の舞台を巡回公演され大活躍されてきたソプラノ歌手が、目の前の、手を延ばせば触れるくらいそばで、明るく元気に語ってくれている。

イタリアの国際室内楽リートコンクール「バルマ・ドロロ」において美事に一位になり、特別賞まで受賞された実力者と実に楽しく語らうことができる。こんなラッキーなことが現実なのだ……と心弾ませながら至福のひとときを味わった。私は何と運がいいのだろうか……。

ふと、松下電器に勤務していたとき、亡くなられた松下幸之助相談役が我々に話してくれたことを思い出した。「君らはな、人生、運よう生きなあかんでー」。

運が良いか悪いか自分ではどうしようもない、と思うのだが、相談役は「運ようするには、運のええ人とき合せ。その人には運がぎょうさんあるさかい、少し分けて貰えばええがな」と言う。

確かに運のいい人は、日頃自分は運がいいと思っているので、絶えず脳幹のドーパミン作動系の神経回路が活発に働いていて、全身の細胞が活き活きしている。だから、やることなすこと旨くいって、ますます運が良くなる。ポジティブ・シンキングの好循環が働くメカニズムになっている。

こんな人に付合って一緒に仕事をすれば、旨くい

くので自分も運が開けてきたと思う。そう思えるようになれば、自分のポジティブ・シンキングの好循環が働きます。結局自分も運が良くなる。

松下幸之助相談役の話聞いた当初、脳のこのようなメカニズムを知らなかったの、あまり本気にはなれなかったが、一〇年経ったいま、牧野さんの話しを聞きながら、しみじみと相談役の言われた意味が感じとれる。

牧野さんはポジティブ・シンキングの好循環が働いている典型。ネガティブをポジティブに転換することに情熱を燃やす。無欲で恩返しだと思いい労を惜しまない。しかも成功したとき自分は運が良かった、と感謝の気持ちを抱いている。だから、感動は努力なくして得られないと強調する。

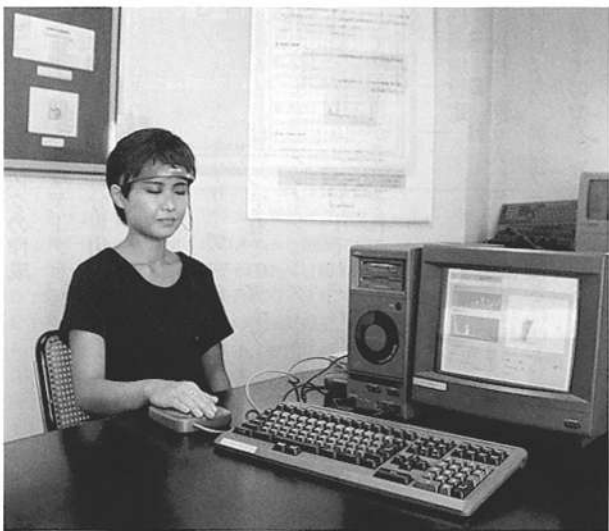
どのような分野であれ、秀でた人の話しを伺うと、表現の違いこそあれ、人間の本质を同じように捕えている。「成功は努力の賜」だ。ただアルファ状態で努力すると、努力が苦でなく楽しくなる。楽になる。ここに私の出番があるとしみじみ感じ、運の良さに感謝している次第。



レポート

脳力開発研究所支援 マルチメディアシステム ブレインビルダー

心身のリラクゼーションやメンタルヘルス、さらに目標達成、自己実現にも驚異的な効果を発揮する「成功の脳波」アルファ波。いま各界から注目を集めているこのアルファ波を強化し、日常生活に役立てることができる、画期的なマルチメディアトレーニングシステム、それが「ブレインビルダー」です。

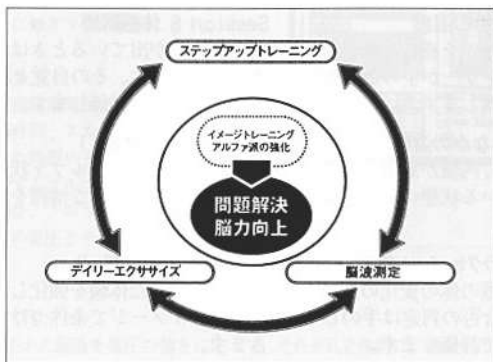


このシステムのソフトウェアは、脳力開発研究所が10年間にわたって実施してきたSRPセミナー(Self Re-evaluation Program)の基本部分を、5枚のCD-ROMに「ステップアップトレーニング」の形で凝縮。また目標達成に向けて毎日メンタルトレーニングが楽しくできるように工夫された「デイリーエクササイズ」も含まれています。

さらに、脳波を分析するのに便利なスペクトルアナライザー機能も付加されています。

一方このシステムのハードウェアは、心身のリラクゼーションと意識の集中状態を判定するために、脳波をはじめ、皮膚温、手の微動を検知する複合型バイオフィードバック装置を用いています。

これらのシステム制御は富士通のマルチメディアパソコン・FM-TOWNSで行います。コンピュータディスプレイには生体情報のリアルタイム表示、リラクゼーションを促進する豊富なフルカラー映像、自然にアルファ状態を誘発するオリジナルBGM、潜在意識へ働きかける説得力あふれるナレーションなど、考えうるあらゆるメディアを統合。まさにマルチメディアと呼ぶにふさわしい、潜在能力開発のためのトレーニングシステムです。



◎ユーザーディスクの作成

まず、個人的なデータを記録するためのディスクを作成します。自分専用のディスクには生年月日や目標達成の期日を入力しておきます。このディスクには「ステップアップトレーニング」の進捗状況や「ディリーエキサイズ」の結果が記録保存され、必要なときはいつでもそのデータを呼び出すことができます。ブレインビルダー1台あれば、家族、社員、チームメンバーそれぞれにフロッピーを用意して、全員がそれぞれの目的で利用できます。

◎環境設定

次に、使う人の状況に応じた環境を設定しておきましょう。アルファ波の強さは個人差や状況差がありますので、

初級（アルファ波範囲 8 ～ 13 Hz、目標 8 μ V Hz）

中級（アルファ波範囲 9 ～ 12 Hz、目標 15 μ V）

上級（アルファ波範囲 9 ～ 11 Hz、目標 30 μ V）

を標準として、 ± 1 Hz、 ± 2 μ V 調整するようになっていきます。「ステップアップトレーニング」の進捗状況に応じて調整するとよいでしょう。

◎基礎練習

「ステップアップトレーニング」は大きく分けて、

ユニット1 リラクセーション練習

ユニット2 アルファ波強化練習

ユニット3 イメージ力強化練習

ユニット4 目標達成のためのプログラム練習

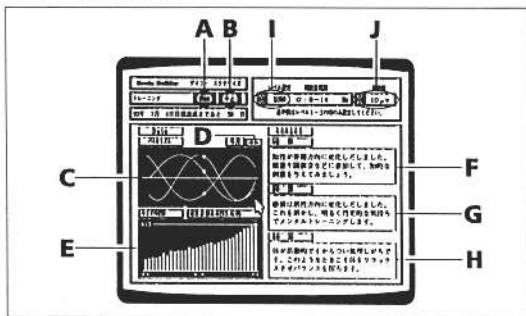
の4つのユニットで構成されています。

各ユニットはそれぞれ4つに分かれていますから、結局16セッション練習することになります。

セッション1から練習を始めますが、合格基準が設定されていて、基準に達しない限り次のセッションへは移れません。そこで、各セッションの内容を下の表に示しましょう。

Unit 1 リラクセーション練習	Unit 2 アルファ波の強化練習	Unit 3 イメージ力強化練習	Unit 4 課題解決・目標達成
<p>Session 1 左手の重感 筋肉をリラックスさせ、その感覚を掴む練習をします。モールの圧力センサーが検知し評価します。</p> <p>Session 2 左手の温感 手のひらの暖かさを感じる練習をします。温度センサーが手のひらの温度を検知し評価します。</p> <p>Session 3 おなかの温感 リラックスして内臓が健康でリズムカルに動いている状態の気づき練習をします。</p> <p>Session 4 リラクセーション練習のまとめ リラックス状態の体の変化の気づきを深めます。可否の判定は手のひらの温度と動きで評価します。</p>	<p>Session 5 額の涼感 リラックスして意識集中できると眉間がムズムズしたり涼しさを感じます。額の筋電図で評価します。</p> <p>Session 6 体感瞑想 アルファ波が出ているときは感覚が敏感になります。その自覚と脳波分析とを対応させ評価します。</p> <p>Session 7 追体験 1 過去の嫌な体験をアルファ状態で追体験し直して否定的な情報を肯定的に書き替えます。</p> <p>Session 8 追体験 2 過去の満足した体験を強化し、キーワードやイメージで条件づけしておきます。</p>	<p>Session 9 メンタルスクリーンの創造 アルファ状態で額の前方にメンタルスクリーンを意識し自然の美しい情景を投影する練習をします。</p> <p>Session 10 メンタルスクリーンの強化 1 自分の内臓を想像しメンタルスクリーンに投影する練習をします。</p> <p>Session 11 メンタルスクリーンの強化 2 身近なもの、動物や植物を想像し、そのイメージをメンタルスクリーンに投影します。</p> <p>Session 12 メンタルスクリーンの強化 3 宇宙空間を想像し、そのイメージをスクリーンに投影することによって宇宙意識を体験します。</p>	<p>Session 13 課題解決法 アルファ状態でイメージして、潜在意識に解決された理想の状態をプログラミングしておきます。</p> <p>Session 14 ストレス耐性の強化 日常の仕事や勉強、さまざまな環境でのストレスを克服するための効果的方法を試みます。</p> <p>Session 15 人間関係の改善 複雑な人間関係における諸問題の解決を潜在意識に託すプログラムを試みます。</p> <p>Session 16 気の充実 アルファ状態でイメージ力で「気」の充実を図ります。</p>

●スタート画面の見方



- A: クリックするとデイリーエキササイズがスタート。
- B: デイリーエキササイズのメニュー画面に戻る。
- C: 今日を中心として前後それぞれ15日間のバイオリズムを表示。
- D: 先月のバイオリズム、来月のバイオリズム。
- E: 過去30日間のアルファ波の検出記録を、グラフ化表示します。
- F: 今日のバイオリズムによる、知性に対するコメント。
- G: 今日のバイオリズムによる、感情に対するコメント。
- H: 今日のバイオリズムによる、身体(健康状態)に対するコメント。
- I: 初級・中級・上級・レベル1・レベル2・レベル3の6段階に、アルファ波の検出のレベルが設定できる。
- J: レベル1~3に設定した時のみ、FM発信音の電圧機銃値を、5~50 μ Vの範囲で設定することができる。

◎デイリーエキササイズ

アルファ波の強化や目標達成と課題解決を目標として毎日実行する、約五分間のトレーニングプログラムです。このトレーニングではユーザーディスプレイに登録された生年月日からバイオリズムを算出し、その日のコンディションに最適のプログラムを実行するようにしていますから、興味が湧いて練習の継続性が高まります。

「ステップアップトレーニング」と同様に初級、中級、上級に設定できますし、トレーニングの結果を得点表示して、日々のコンディションの変化を一カ月単位で観察することもできバイオリズムと対応させるとおもしろいでしょう。

この「デイリーエキササイズ」は、活動の前と、活動が終わって寛ごうとする場合では内容が異なりますので、あらかじめ指定してから始めます。

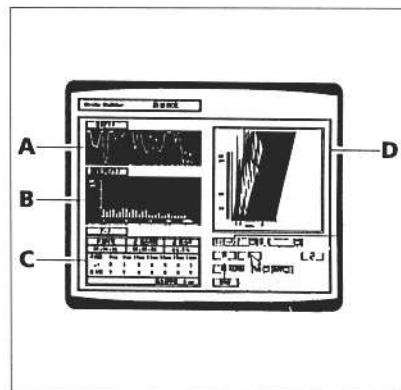
練習のスタート画面はバイオリズムに基づく若干のコメントと毎日の練習結果の得点がグラフの形で表示されます。エキササイズが終了すると、脳波の測定結果がアルファ波の周波数毎に表示され、総合評価としてのアドバイスが表示されます。

◎脳波測定

計測脳波を原形のまま表示し、その波を高速フーリエ変換技術で分解して周波数パワースペクトルの形でグラフに表示します。このグラフを鳥瞰図にまとめたものと、各周波数毎の最大電圧と平均電圧も算出し一覧表にしたものも表示されます。

このソフトには、基準値を越えるアルファ波が検出されるとCDの音が大きくなるモードと、基準値を越えるアルファ波が検出された時のみFM音やCDの音が流れるモードと二種類用意されています。これらの二つのモードは、バイオフィードバック法に基づくアルファ波強化練習に利用できますが、より積極的には条件反射形成や効果的学習、苦手意識克服に利用できます。例えば、市販されているCDの外国語学習教材や教科書準拠の学習教材を使うことによってアルファ状態のときに学習するわけですから、学習効率もあがりやすし、条件反射が形成

●データ部



- A: 波型グラフ
脳波の波形を表示します。
- B: 周波数分布グラフ
計測された1~25HzK周波数を、0~40 μ Vの範囲で1Hzごとに棒グラフで表示します。
- C: データ
脳波測定が開始されてからの計測時間、アルファ波が検出された時間の合計、計測時間に対するアルファ波検出時間の割合、アルファ波の周波数ごとの電圧とその最大値の表示。
- D: 3Dグラフ
計測された脳波を電圧の強さに応じて、それぞれ立体的に、時系列でカラー表示します。

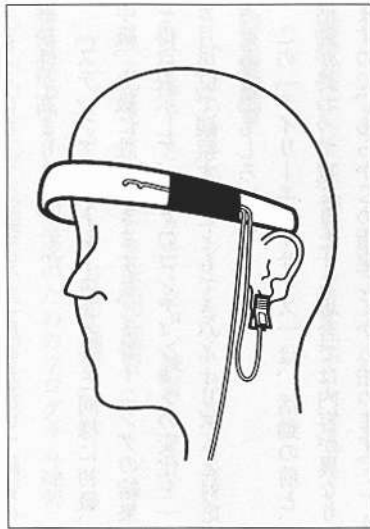
されて苦手意識が解消できます。

音楽CDを用いて、音楽が聞こえてくるとき苦手な相手や嫌いなことをイメージすると、やがて実際に苦手な相手や嫌いなことを目にするとうるさな状態に反射的になり苦手意識が消えてしまいます。

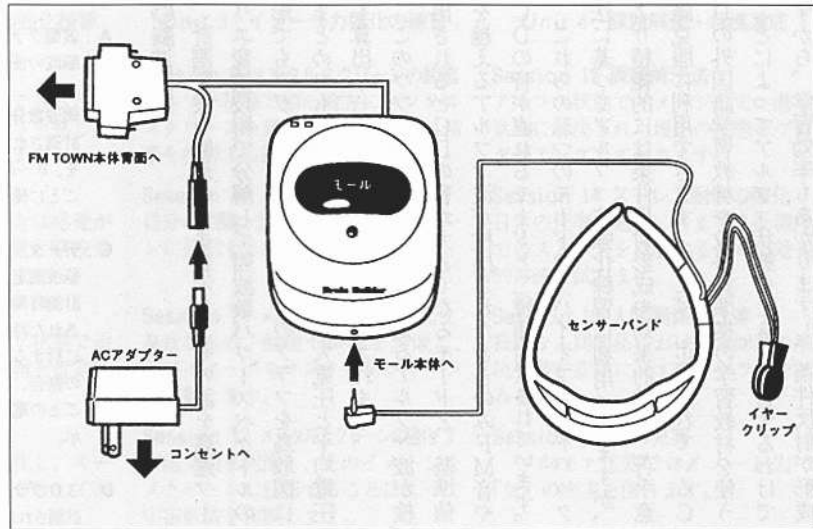
◎高性能のハードウェア

脳波を測定するには電極を額に接触させなければなりません。そのため装置の安全性を高くする必要があります。ブレインビルダーのハードウェアではオプティカルカップラー（光信号結合器）を用いて、コンピュータ側の電源回路と脳波増幅回路とを電気的に完全に分離し、皮膚に電気刺激が絶対に加わらない構造を採用しました。

皮膚温度を測定する温度センサーと、手の動きを感知する圧力センサーにも技術的な工夫を凝らし、高感度、高信頼性を実現しました。もともとコスト面の制約から工業計測器や医療機器と同等にはなりませんので絶対精度は高くできません。



これらの機能をモジュールにコンパクトに収納しました。脳波検出のセンサーは従来はゴムバンドでしたが、装着の不快感が強いたのでプラスチック製のワンタッチ装着の可能なものになりました。軽くてソフトな感じでほとんど気にならないスマートなものです。ブレインビルダー用に特別に作りました。



これらのシステムは富士通FM TOWN S（メモリー4Mバイト以上）で稼働します。他のパソコンでは稼働しません。これはFM TOWN SがCD-ROMドライバーを搭載しておりマルチメディアパソコンとして最適だからです。

販売代理店を募集しています

ブレインビルダーの販売元(株)ライテックスのHB-1（ハイパーブレイン研究所）では、このシステムを多くの方に使っていただくため、販売に興味をお持ちの方を探しています。

詳しくは脳力開発研究所へお問合わせ下さい。

ESSAY

KAZUMASA SHIGA

「郷に入つては郷に従え」と、昔の人の貴い体験の知恵として教えられた。逆らえば村八分になれ、寂しく暮らさなければならぬことの戒めかも知れない。でも考え方を換えれば、よそ者が郷に従ってくれれば伝統は守られるが、新しい文化（いささか大袈裟だが）は吸収できない。

韓国の李さんの要請で、アルファ脳波に関する講演のため、僅か三日間ではあったがソウルに滞在した。パラメモリーを韓国にも普及させようとの考えに基づいた企画の一つなのだそう。しかし、いかにアルファ脳波のおもしろさを力説してみても反応は鈍く、丁度一〇年前の日本の状況が思い浮ぶ。ほとんどの人は脳波に興味がなく、ましてやアルファ波という言葉すら聞いていない。通訳を介しての講演だから尚更おもしろみが薄れるのであろう。当然のことが、郷に従うべくもつと事前に調べておくべきだった。

ところで私の落ち込みとは関わりなく李さんは「大成功だった」とこ機嫌で、大いに歓迎してくれた。あちこち案内され、ご馳走にもなった。韓国料理をおいしくいただいたが、毎回デザートには決まって西瓜が出た。習慣なのでどうしても塩を少しかけて食べたい。そのことを申し出たら李さんは信じられないというようなびくつきした顔をして、「韓国では西瓜に砂糖はかけるが塩などかける人はいない」と言う。「日本では砂糖をかける人はいない」という会話の後、ウエイトレスに塩を注文してくれた。

げん顔をしながら小皿に一掴みの塩を持ってきて、私が西瓜にその塩を振りかけるのを見てびくつきたらしい。仲間に変な人がいると話したのだろうか、ウエイトレス達は側を通る度にチラリとこちらを見るので恥ずかしくなった。日本の客も多いだろうに、これまで誰も塩を要求しなかったと思われる。「郷に入つては郷に従え」ば問題がなかったのだろう。

主役の持ち味を活かすのに、引き立て役を用意する。西瓜に砂糖をかけたのは主役が霞んでしまう。塩だからこそ主役が活きてくる。日本の知恵の素晴らしさを韓国であらためて知り、嬉しくなった。

スポーツにもおける アルファートレーニング イメージトレーニング成功の秘訣

——かねてからスポーツ界ではイメージトレーニングの大切さ、効果の高さが論じられているものの、実際には旨いかな選手が多いと聞く。どのようにしたらいいかわからない、イメージはしているけれども効果がまったくない、とさまざま。そこで脳力開発研究所がかかわった中で成果があったケースをスタディしてみよう。

日本初の金メダル 女子マラソン 浅利純子選手の場合



八月十五日、ドイツ・シュトゥットガルトで行われた世界選手権で女子マラソンに二時間三〇分三秒で優勝。美事に金メダルを獲得、最年少、日本女子初、歴史的独走の快挙など、さまざまな表現で報道されたのでご存じだと思ふ。

ダイハツ工業(株)女子陸上部から、アルファ脳波を指標にしたメンタルトレーニングの依頼を受け、九一年三月から一〇カ月間お付き合い合いました。結果は驚異的で、すでに「アルファサイエンス」で報告したように、昨年は小鴨由水選手がフルマラソン初出場で初優勝、しかも二時間二六分二六秒の日本新記録を樹立してしました。オリンピックに出場して話題を撒いたことはご承知の通り。インタビュに答えて「オリンピックに出場する事が私の夢で、そのことをイメージしていました。まるで夢みたいですよ……」と。でもダイハツ工業のどの選手も多かれ少なかれ同じようなイメージを描

いていたはずだ。なぜ小鴨選手が夢を実現させたのだろうか？

この問いの答えは浅利選手が握っている。翌年に同じ二時間二六分二六秒の日本タイ記録を大阪国際大会で樹立、シュトゥットガルトで金メダルを手中に収めたからだ。もし本人が気がついていればスポーツのメンタルトレーニングは確立されたことになる。

雪印杯・旭川大会で初優勝 スキージャンプ 竹内元康選手の場合

今年の二月にSRP公開セミナーに参加の竹内氏はスキージャンプ界では知られたベテラン。だから団体級の大会に優勝するのは当たり前と誰しも認めるものの、なぜか期待通りにならなかったという。

一生懸命に練習を積み重ね、練習段階では好記録が出るし、優勝のイメージやフォームのイメージを描いて大会に備えているのに、大会の期日が迫ってくると不安が込み上げてきたり、体調が優れなかったり、いざ本番では緊張して実力が発揮できない。二〇〜三〇位、ときに予選落ちなど不本意な結果ばかりだったと言う。先の小鴨選手、浅利選手そして竹内選手に共通した印象は、競技中のイメージを描くとほとんどアルファ波が出ず、むしろベータ波が支配的であったことだ。

そこでまず競技や練習から意識を外し、もっぱらアルファ波を出す練習から始める。当然選手は戸惑いを感じるし、意味が理解できないかも知れない。練習を積み競技にたくさん出た方が実力も体力もつくと思われている選手はなおさら戸惑いがある。

しかしアルファ波が強化され、アルファ状態でイメージを描くと、練習や試合でイメージ通りに振舞える自分を発見する。アルファ状態の条件反射が形成され、反射的に体が反応しているからだ。

アルファ波に興味をもち、アルファ波強化練習を



始めてわずか一カ月半の経過で、竹内選手は美事に念願の優勝を勝取ることができた。その心境と経過の詳しい報告をいただいたが、要約すれば「これまでは試合が近づくにつれ緊張と不安が込上げてきた。

それがなぜか期待と自信が漲ってきて勝てそうな気がする。スタート台で極度に緊張したのに、実にリラックスしている。飛んでいる最中もゆとりがあつて優勝のイメージが浮かんで来た」とのことだ。瞬間に展開される状況の中で意識してこのようなことはと

てもできない。日頃アルファ状態でイメージしていたからこそ、反射的にアルファ状態になれるわけ、脳の学習機能の基本でもある。

ブロック賞受賞 東芝女子バレー 岩瀬理恵子選手の場合

これまで根性の練習と実践で頑張ってきた東芝京浜女子バレーチーム。石川春樹監督の下で技を磨き、体力を培ってきた典型的なスポーツチームであった。しかし大切な試合では、どうしても実力が発揮できず、信じられないミスも出る。負傷する選手も多く、監督の悩みの種であつたそうだ。

その石川監督が方針を一大転換、メンタルトレーニングを採用することを決断し、アルファ波を指標にしたSRPの応用を試みた。

あまり乗り気になれない選手の中で、岩瀬理恵子、阿部正枝両選手は個人的興味も手伝つてか、アルファトレーニングに積極的に参加してくれた。それが後になって奇跡とまで言われるような成果を發揮してくれたのだが、当初は誰もそのようなことは予期していなかった。

確かに選手たちのアルファ波の出方はストレスのせいだろうか、非常に少なかった。練習効率の悪さも、試合ですぐにアガッテしまうのもうなずける。何人かの選手のアルファ波が強く出るようになってからはチームの雰囲気も明るくなり、練習効率も上がりだした、と監督やコーチが評価する。その中で、本当にアルファ波をものにできたのは岩瀬、阿部両選手だった。

実業団リーグで全勝優勝を果たし、日本リーグでは六位をキープできたのもその成果ではあるが、岩瀬選手はブロック賞、阿部選手はサーブス賞を獲得した。身長が一七二センチと小柄ながらリーグを通じて日本一の技能を發揮し得たことは、これまでの両選手を知るほとんどの人が「奇跡」と表現する。目標達成のために、日頃練習に励み体力を培い、涙が出るような努力をしている選手達は、良いと思われることは可能な限り取り入れて能力を磨いているに違いない。優勝をイメージするメンタルトレーニングは誰でも行っていると思う。

問題はベータ波が支配的な状態でイメージを描いたのでは、かえってマイナスになることに気がつけなければならぬ。イメージしたことでベータ状態とが条件づけされてしまうと、いざ試合に臨んだときに反射的にベータ状態になってしまうわけだから、うまくいかないのが当たり前。

アルファ波が優勢なときにイメージすれば、試合に臨んだときに自動的にアルファ状態になり、日頃の成果が發揮される。このような条件反射のメカニズムを活用することが成功の秘訣だと言えよう。



1932年9月30日 東京都生れ。電気通信大学卒。ソニー㈱で外国部技術課、製品安全業務課長、技術教育センター講師、教育システム研究室教育主幹を歴任。主な著書「3秒集中記憶術」光文社、「数字と文章3秒間記憶術」日本実業出版。自宅 〒235 横浜市磯子区森が丘1-17-18 TEL 045-842-9412



CLOSE UP

人間の限界に挑戦

友寄英哲 記憶力世界一

●なぜ円周率を覚えようと思われたのですか？

さあ……、短距離競争の選手が一〇〇メートルをより速く走ろうとし、登山家が危険を冒してまでもより高い山へ登ろうとしますね。それは人間の能力の限界に挑戦することに皆が共感するからでしょう。私の場合もそれと同じことです。自分で限界を作り、諦めることこそ人間の能力を否定することでもあるし、一四〇億もの脳細胞の僅かしか使わずに埃を被せたまま死滅させてしまうことになるのです。

それに、歳をとるとそろそろ体力も知力も衰えてきて限界が……という人が多いでしょう？ 半ば常識のように考えられていることにも挑戦して見たかったです。円周率暗唱記録への自分自身の限界はまだまだ分かりません。記憶力・集中力は確かに衰えるかも知れませんが、人生経験は増えていきます。

新しい記憶術やマインドコントロール法を発見することによって、まだまだ能力の可能性を追及することはできるはずですよ。

●その新しい記憶術とは？

四万桁の暗唱は数字を一つ間違えても駄目です。昨日までスラスラ言えたものが、一つひっかかるともうあがらない、ということの繰り返しは何年も続きました。そこで考えたのが数字からイメージされた文字や文章を作ることでした。

昔から「イチジク」「人参」「山椒」に「椎茸」……なんて言うでしょ。それを連想して下さい。実際にはもう少し複雑ですが、物語を作ってイメージで覚えるわけです。例えば、一四一「都市の」五九二「黒人」六五「婿」に三五「サンゴ」を上げたい……から始まって……八二二「パンツ」の四八「皺」〇八六「終わる」五一「恋」……四四一「進出」八一〇九「ハワイ沖」七五「タコ」を取りに……一三三九「いささか」三六「見る」〇七「エ六」女風呂……という具合です。

これを一〇桁ずつ一区切りにしてフラッグ（目印の旗）を立てておく。そうすればランダムにアクセスできるわけです。つまり小数点以下、指定されたどの桁からでも言うことができます。

例えば三万三千九百五〇桁目からは「砂丘向く妻に海映える」といったイメージになります。

●●四万桁暗唱の二時間が掛かるといふ

一七時間かかりました。正確には一七時間二分。筑波大学のクラブハウスで一九八七年三月九日から十日にかけて行ったわけです。一〇〇桁を言うのに平均九十秒。途中つかえぬこともあり、お茶を飲んだり、もちろんトイレにも行きますから、時間がかかるのは覚悟のうえですが……。

「カナダの青年が八七五〇桁の記録を樹立した」というニュースを新聞で読んだとき、もともと記憶術に興味があったものですから挑戦する気になり、十カ月後に一万五一五一桁の暗唱に成功しました。ところが一カ月も経たないうちに記録が破られてしまったのです。イギリスのC・カーペロが一万五一八六桁でした。三五桁負けたことになりました。

そこで頑張りまして二万桁で挽回したんですが、またカーペロに二万〇一三桁で破られ、その後インドのR・S・マハテパンが三万一八一桁に成功しました。どちらも二〇代の人ですが、ますますチャレンジの意欲が湧き出てきて四万桁に成功したわけです。五四歳のときでした。いま六〇歳ですが、この記録はまだ破られていません。今度は自分に挑戦して一〇万桁が目標です。

●●アルファ波が強く出ますね

円周率を暗唱しているときの脳波を計ったことが何回かありましたが、暗唱がスムーズにできているときはアルファ波が強く出ており、暗唱が旨くないときはアルファ波の出力が少なくなります。

これは志賀さんが以前、松下電器におられたときに測定していただいたのですが、その後私自身も確かめ今回の測定も同じような結果でした。イメージを思い浮かべているときは九・一Hzのアルファ波、

それを数字に置き換えて喋っているときは九・八Hzのアルファ波らしいですね。

それからルービックキューブが得意でして、旨く閃いて手がスムーズに動いているときもアルファ波が強かったようです。私は座禅を日課にしているものですから、きつと座禅の瞑想でアルファ波が強くなったのではないのでしょうか。

アルファ波は大雑把にいうと三秒周期のようです。人間のひと呼吸は大体三秒。和歌や外国の詩でも三秒が一区切りになっています。この三秒という生体のリズムが記憶に最も良いようです。円周率を一〇桁ずつ一区切りにして覚えたのもこの三秒周期が基本なのです。

この事実を生かしてソニーの教育システム研究室で「リビータ」という新製品をつくりました。多くの方に役立てていただいているはずですよ。

記憶することは難行苦行ではありません。数字や言葉をおもしろくイメージしながら覚えていくことは、スポーツみたいなもので、リラックスしながら脳の潜在能力を開発しているようです。

●●今後の予定は？

ソニーを退職しましたので、自分のライフワークである能力開発の勉強が思う存分でき、充実した日々を送っています。対象は学生（小、中、高、大）、企業研修、企業経営者、官公庁、市民講座、異業種交流勉強会、ビジネスマン向け各種セミナーから、老人ホームまでバラエティーに富んだ依頼先が多く、皆様のお役に立てる意義をありがたくかみしめています。

講座内容は好奇心いっぱい私の体験を基にした記憶法、集中法のコツをまとめており、どなたにも楽しく会得していただけるよう自身を深めています。ご興味のある方は是非お声を掛けて下さい。

『パラメモリー』の上手な使い方

……(その4)



深いことはパラメモリーのピートと同じ周波数のアルファ波が出ていないということです。

写真はその典型例です。ベータ波の多い状態でパラメモリーを使うと、アルファ波が誘発されますが、周波数は9〜10 Hzのところにはスペクトルのピークがあります。パラメモリーはP0のポジションで、ピート周波数は8 Hzでした。このズレをどう理解したら良いのでしょうか？

熱心なパラメモリー愛用者からの報告をたくさんいただきますが、疑問や質問も同じようにたくさんあります。中にはかなり専門的に研究され、理論的な面からの厳しい追及もあります。

以前にアメリカ・モンロー研究所のマリック博士からヘミシンク効果の話聞き、興味深いことではあるが、かなり大掛かりな装置を駆使しての実験であったため、実用的でない印象が強かった。

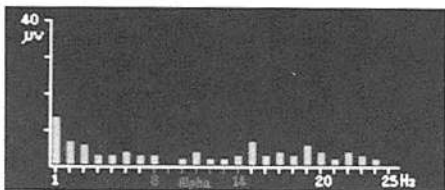
それがポケットに入るような小型のエレクトロニクス装置で同じような効果が期待できるとするならば素晴らしいと考え、興味のある方にご紹介してきました。しかし、多くの方に使っていたら、「効果が無い」という声や疑問が寄せられていますので、真剣に考えてみたいと思います。

本当にアルファ波が誘発される？



パラメモリー使用前、使用中、使用後の脳波をそれぞれ測定し、その変化を観察してみると、確かにアルファ波が誘発される人と、ほとんど変化の無い人、逆にアルファ波が抑制される人がいます。調査の母数が多ければ統計的処理ができ、効果の優位性が論じられますが、費用と時間がかかり、残念ながら現在は事例観察に基づく定性論にならざるをえません。

まず、アルファ波が誘発されるかですが、確かにパラメモリーを使用すると、使用していないときに比べアルファ波の出る人は多いようです。ただ興味



▲パラメモリーなし

▼パラメモリー使用中

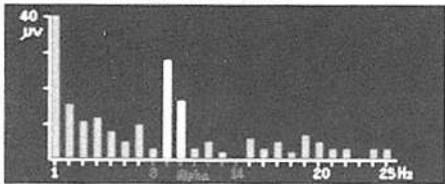


図1 (周波数分布グラフ)

ベータ波が少なくなるケース



緊張やストレスの多い人はなかなかアルファ波が出難いものです。自律訓練を試みても自覚できないか、イライラして落着けません。実際に脳波を測定してみるとほとんどベータ波で支配されています。

このような人こそパラメモリーが適していると思

われるのですが、なかなか期待通りにいかないようです。ただ、注目すべきは明らかにベータ波が少なくなっていますから、気長に使っていれば、そのうちにアルファ波が出るようになると思われれます。ただ、この種の人に共通している点は、パラメモリーの音が不快で、あまり使いたくないということです。「パラメモリー音が心地よく、リラックスできた」と報告する人と「不快な音でイライラする」と報告する人との差は何を意味するのでしょうか？

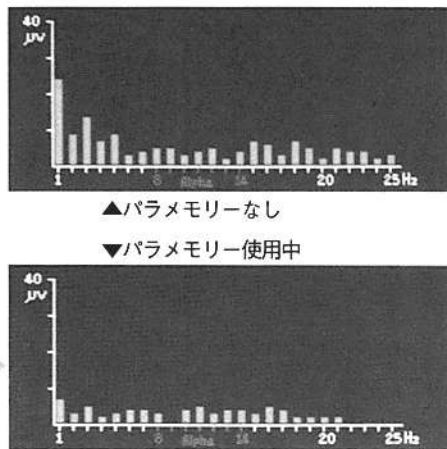


図 2

アルファ波が少なくなるケース

世の中には結構アルファ波が強く出る人がいます。もちろんこのような人はパラメモリーを必要としませんが、パラメモリーの音を聞きながら脳波を測定してみると、なぜかアルファ波の出方が変わります。多くの場合、アルファ波の出方が少なくなります。

しかし測定を継続していると、やがて今まで出ていたものより周波数の低いアルファ波が強く出るようになります。本人は全く自覚できないようですが、明らかにアルファ波の質が変わるようです。

脳波のスペクトルを観察すると、周波数が低くなると同時に単一化される傾向があります。

一時的にはアルファ波が減りましたが、次第

に調整がとれて質のいいアルファ波が育ったこととなります。

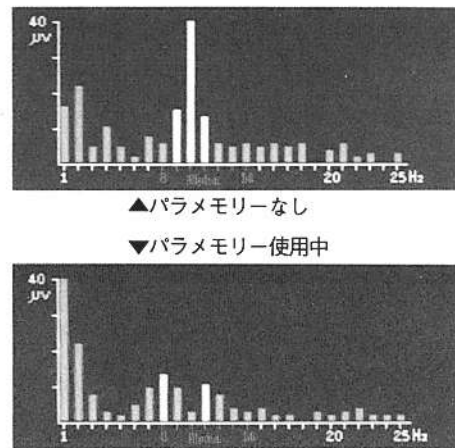


図 3

自発脳波と誘発脳波と競合しながら共鳴する

どのケースを見ても、結局はアルファ波が強化されているようです。ただビート周波数が共鳴するのではなく、各自固有の共鳴周波数が育まれる、と考えた方がよさそうです。P4とP5の位置でシート波に相当するビート音を耳にしても、必ずしも脳波はシート波が優勢にはなりません。

しかし、気長に使っているとシート波が増加してくることは確かです。素直な人ほどその傾向は顕著に表れ、猜疑心の強い(私のような)人はその徴候すら表れません。

問題はアルファ波が強く出ているときに何を考え、何をするか、です。ただぼんやりとパラメモリーを使っているとすれば、発明者の意図の通り「煩惱を捨て穏やかに死ぬる」人になれることでしょう。それは究極的な使い方として、とりあえずは今解決しなければならぬこと、さらに目標達成や願望実現に活用してみるのもいいことだと思います。

具体的な活用方は「脳力10倍アップ術」ブックマン社を参照下さい。



MONTHLY NEWS

SRPに期待 日立製作所・住友生命・ 日本IBMなど……

景気低迷の影響を受け、企業内の研修は経費削減で社外講師によるセミナーはほとんど廃止しているとの声を聞くが、脳力開発研究所のSRPは例外のよう、各社からの要請が続いている。

日立製作所では毎年「管理技法」のテーマで全国の事業所から中堅社員が常陸多賀に集まり4泊5日の合宿研修を行っている。その中で2日間のSRPセミナーが採用され今年で5年目。参加者から好評を得ているゆえに継続が可能になったわけで、既に三〇〇人以上の日立社員が参加したことになる。

住友生命でもこの六年間、二泊三日の合宿形態でSRPセミナーを「脳力パワーアップ」という名称で実施してきた。社歴一五年以上の中堅社員を対象に募集しているが、年々参加希望者が増加し担当者説明では述べ七五〇名を越えたそうだ。

日本IBM・藤沢事業所も創造性開発を目的としたSRPセミナーの実施に熱心。階層別研修に採用して六年。減収・減益で組織改革が激しい中で、予算削減や活動縮小にもかかわらずSRPだけは継続させたいとの担当者の意欲は強い。

同様に三浦工業、N T T宮崎、三洋電機、花王、長崎屋など多数の企業で予定されておりSRPセミナーが業務意欲の向上や創造性発揮、メンタルヘルスなどに役だっていることを物語っている。

この事実に着目した(財)日本生産性本部の経営開発

部では、会員企業に働きかけて異業種交流を兼ねてSRP合同研修を実施して三年目になる。

韓国でアルファ波強化の講習会 韓国・李會大氏が主催

かねてから韓国能率協会や潜在能力開発院などから講演の要請があり、六月三〇日から七月三日にかけてソウルのY W C Aで講習会が開催された。会場にはアルファ波モニターのFM 515とノートパソコンで希望者の脳波を実測できるようにし、講習で体験してもらったアルファ波強化法を、その場で確かめられるように配慮した。

通訳を介しての講習なので、いささか間が抜けてしまいが、年配の参加者は日本語の分かる人が多く、熱心に説明に聞き入っていた。もともと脳波には関心の無かった人が多く、しかもアルファ波という言葉も始めて耳にするわけだから、戸惑いが多いのも当然。

頻繁に來日する李會大氏がパラメモリーに関心を抱き、韓国で紹介したいので、その効果効用とアルファ波についての説明が必要とされた。アルファ波がなかなか出ない人でもパラメモリーをつけて四十分経つと、モニターにアルファ波が出ている表示となり、驚きの声と共に次第にアルファ波に興味が高まったようだ。今後の李氏の活躍が期待される。





ニュービジネスセミナー ブレインビルダー 販売代理店募集活動

(株)ライテックスのHBI・ハイパーブレイン研究所は、コンピュータソフト技術を駆使して、SRPセミナーの内容をCD-ROMに収めたシステムのブレインビルダーを完成、六月二十三日富士通本社で報道発表した。

対応機種は4MBRAMを搭載したTOWNSで、脳波分析ソフト、アルファ波強化とその応用の学習ソフトを含む。受験やスポーツ、ビジネスの場で効果を発揮するほか、ストレスマネージメントとしても力強い味方になってくれる。

当面は企業や学校、学習塾、スポーツクラブなどへの活用を目指しているが、同時に家族や個人的な利用も有効であることから幅広い展開が期待できる。そのためにHBIではブレインビルダーの販売活動をしてくれる個人・法人を広く求めている。販売は研修を終了した有資格者がHBIアネックスと呼称する組織を運営し、顧客に対するアフターケアが充分にできるような体制の中で行う。興味のある方は脳力開発研究所へ問い合わせさせたい。

バイオフィードバック国際会議 研究発表と装置の出版

生体行動自己調節と健康に関する国際会議が来る九月二日～五日の五日間、キャピトル東急ホテルと早稲田大学国際会議場で開催される。日本バイオフィードバック学会と米国バイオフィードバック学会との共催で、日本学術会議が後援。

脳力開発研究所では、かねてから地道に研究してきた成果を「Conditioned Reflex Alpha Wave by

Biofeedback for the Treatment of Stress Disorder」のタイトルで九月三日に発表する。

内容は「アルファ波が強く出ているときに受け入れた聴覚刺激や視覚刺激は条件付けされ行動変容する」ことを実験的に確かめ、「この事実を応用しストレス耐性強化が図れる」ことを実証した報告。

同時に併設されている展示会場ではブレインビルダーを展示実演し、研究成果が実用に供している様子を参加者に体験を通じて理解してもらう予定。

参加者は一五カ国以上、四〇〇人以上の国際的に知られた臨床の専門家、生体行動の研究者、健康管理者。会議のテーマは「東洋と西洋における生体行動自己調節」で、特別講演やシンポジウム、ワークショップやポスターセッションが計画されている。

TSFC アルファ瘦身に人気

前々号の特集「スリムになって美しくなる」にて紹介した佐世保市のTSFC・トータルシェイプ&フィットネスクラブ(浦川浩芳氏)はSRPを応用した女性の瘦身プログラムに成功している。これまでの三年間に延べ一〇〇〇人の会員に対し、瘦身率一〇〇%という驚異的な実績が報告された。

個人差はあるものの一カ月五～一〇キログラムの減量で、ほとんどの人が三カ月以内で目標を達成させている。浦川氏は、太るメカニズムが潜在意識を動かしているからで、精神的ストレスが大きな原因になっている、という。

したがって日常生活の中での精神的なストレスを解消・克服できる方法を身に着け、その上に立ってアルファ状態で望みの状態をイメージする。無理な減食や運動はかえってストレスを増し、苦勞のわりには成果が少ないそうだ。近々浦川メソッドのトレーニングテープが商品化され発売される模様。

M A T I O N

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のバールグ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。
- 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 Vp-p
 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

■ パルラックス

¥58,000税別

別売：コンピュータ基本ソフト

- PC98(Vm以降)に接続し、測定結果をディスプレイ。
- データは、フロッピーに記録・保存。

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。

■ パラメモリ(特許番号 1599668号)

¥33,500税別

アルファ波、シータ波 増強装置!



ヘミシンク効果
(右脳と左脳との統合)
で頭スッキリ!!

- パラメモリは、左右の耳に若干周波数の異なる音を聞かせ、個人の脳回路の固有振動数に一致した状態をつくりだすことができ、脳機能の活性化を図る。
- 実際には、周波数の異なる心地の良い音がうねりとなり、脳が刺激され、個人差はありますが、アルファ波やシータ波が誘発されます。
- 既存の誘発装置に比べると、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、能力開発の速効性に注目!

★仕様

外形寸法：70(W)×101(D)×27(H)mm 重量：85g(乾電池別)
 感応周波数：4~9Hz
 付属品：イヤホン・乾電池・取扱説明書 別売：専用アダプター ¥2,000(税別)

● SRPトレーニングテープ

¥24,000税別

● アルファミュージック(全2巻)

¥4,000(税別)



● アルファクラシック(CD3種)

各¥2,500(税込)

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。

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^B

¥58,000^弱

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：L:0.7.5~15μV、H:15~30μV

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^弱

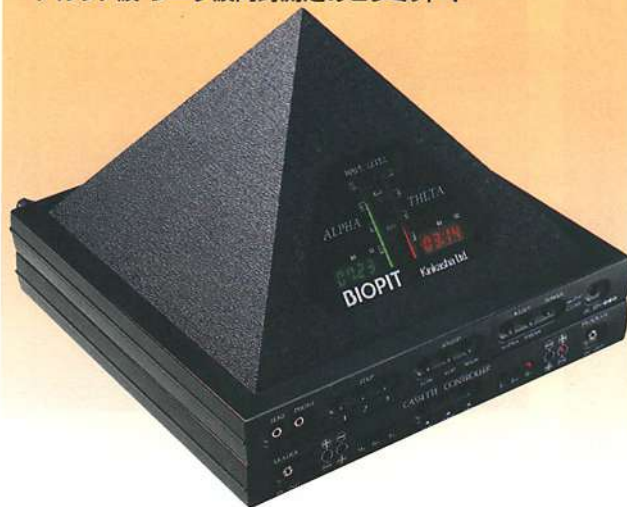
さらにテープレコーダとの接続機能
(アルファ状態のみテープがまわる)
がついたデラックス版



バイオピット

¥105,000^弱

アルファ波・シータ波同時測定のピラミッド！



- すず虫音とまつ虫音でアルファ・シータ波を確認。
- レベルバー表示により電圧の強弱を確認。
- 積算タイムが両波の出現を正確に表示。
- 3段階レベル切換スイッチによるキメ細やかなトレーニングが可能。
- カセットコントローラを接続することにより、3/6/9Vのテープレコーダ2台を同時にON/OFF操作可能。

★仕様

外形寸法：277(W)×277(D)×190(H)mm 重量：1.4kg

感応周波数：シータ：4~8Hz、アルファ：8~14Hz

最大感度：2.5μVp-p

測定感度：(シータ)ステップ1：15μVp-p、ステップ2：30μVp-p、ステップ3：60μVp-p

(アルファ)ステップ1：7.5μVp-p、ステップ2：15μVp-p、ステップ3：30μVp-p

付属品：センサーベルト・アダプタ・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 脳カパワーアップ

ブレインビルダー体験フェスタ



ブレインビルダーの最大の特徴は、マルチメディアパソコンの代表富士通FM-TOWNS上で動くCAI(コンピュータ支援能力開発システム)で、5枚のCDディスクを用い、膨大な情報を取込んでいることにあります。

単に脳波を分析するだけではなく、心と体をリラックスさせる練習、アルファ波を強化する練習、アルファ状態でイメージを描く練習、目標達成や願望実現のための具体的なプログラミングが含まれています。脳波を実際に測りながらこれらのトレーニングプログラムを実行することによって、より確実なメンタルトレーニングができるわけです。

実際に体験いただいた方が商品コンセプトをご理解いただけるとと思いますので、右記に示します日程でフェスタを開催いたします。会場の準備等、費用がかかりますので有料ですが、この機会に是非ご体験下さい。

個人でのご使用はもとより、企業の社員研修、学校や学習塾の受験対策、スポーツのメンタルトレーニング、脳波の研究にも利用できますので、いろいろ工夫してみてください。

ブレインビルダーを体験してみませんか?

脳力開発研究所の10年にわたる活動実績を背景にして開発されたシステム「ブレインビルダー」が発売されることになりましたが、このシステムの導入を検討されている方を対象にした体験フェスタを企画しています。

ニュービジネスとしてご利用いただけます。

ご関心のある方は是非ご参加下さい。

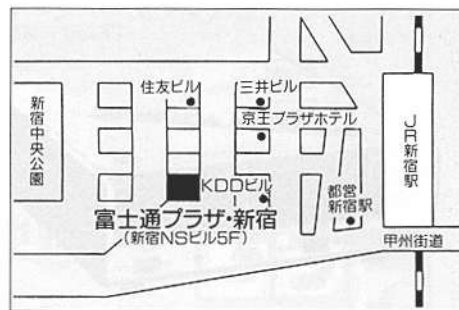
日 時	9月25日(土)	内 容	ブレインビルダーのキーポイント
	10月8日(金)		ブレインビルダーの上手な使い方
	10月23日(土)		ブレインビルダー体験
	11月5日(金)		
	11月20日(土)		
	12月3日(金)		
	いずれも13:00~16:30		

会 場 ■ 富士通プラザ新館 新宿区西新宿2-4-1 NSビル5F (地図参照)

参加費 ■ ¥2,000

定 員 ■ 装置準備の都合上 16名 (電話にてお申込み下さい)

尚、ブレインビルダーの説明・デモンストレーションは脳力開発研究所の事務所においても、毎週水曜18:00~20:00に行いますので、ご連絡下さい。



C A L E

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 14:00~18:30 2日目 9:30~16:30

第117回	10月9日(土) ~ 10月10日(日)	東京
第118回	11月13日(土) ~ 11月14日(日)	東京
第119回	11月27日(土) ~ 11月28日(日)	大阪
第120回	12月11日(土) ~ 12月12日(日)	東京
第121回	1月22日(土) ~ 1月23日(日)	東京
第122回	2月19日(土) ~ 2月20日(日)	東京

*変更する場合がありますので、必ず電話でお申込みください。

会 場 ■ルーム6 : お茶の水スクエアA館2F(東京)/フェイム新大阪(大阪)

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

■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

内 容 ■SRPセミナーのプログラムをベースに企業向けの創造性開発、意欲向上、ストレスマネジメントを目指します。分野の違う企業、数社の経営幹部・技術・営業担当者が日常あまり体験できないことを通じて、自分を観察し、自分に気づき、自己実現を図ることを目的としています。

日 程 ■第9回 '93年10月6日(水) ~ 8日(金)

第10回 11月24日(水) ~ 26日(金)

第11回 '94年1月19日(水) ~ 21日(金)

第12回 2月23日(水) ~ 25日(金)

主 催 ■日本生産性本部

会 場 ■相模湖トリム研修センター

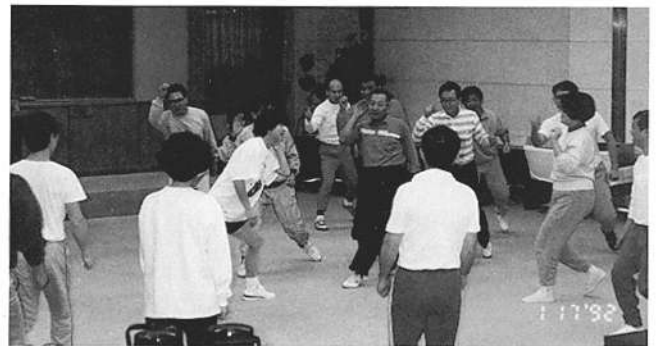
講 師 ■志賀一雅

お申込み・お問合せ ■日本生産性本部経営開発部

担当/小野寺 ☎03-3409-1111代

参加要項 ■毎回、5社それぞれ5名ずつ参加、合計25名

前回参加企業 ■ソニー株、株河田、株福武書店、花王株、日本デルモンテ株



BACK STAGE

くれた。昨年は小鴨由水選手、今年は浅利純子選手、吉田光代選手、そして藤村信子選手。いずれも日本記録や大会記録、独走優勝など話題が多かった。ダイハツ工業陸上部の選手たちが次から次と快挙をなしとげて、本人の談話ではイメージトレーニングが勝因とある。しかし、出場のどの選手もイメージトレーニングはしているはず。効果を発揮するイメージトレーニングと効果の発揮できないトレーニングのあることがはっきりした。アルファ波の威力を見落とさないで欲しい。(S)