

七田教室の現場では・

田上 光本さん、実際の教室の現場においてお母さん達が

どんな悩みがあるか感じる

ことはありますか？

光本 多分いろいろと悩みは

あるのだと感じますが、「子

育て」や「受験」に関する悩

みが多いように思います。先

ほど田上先生がおっしゃられ

たようにお仕事をしながら子

育てに取り組んでいるケース

が増えています。そうなって

くると仕事でのストレスと子

育てのストレスが合わさって

いると余計に膨らんでいるんじやな

いかな、と感じます。

志賀 なるほど。

光本 だから子育てが本当は

楽しいものであつてほしいの

に、イライラしてしんどいだ

けになってしまっている。そ

して心に余裕がないという流

れになつていてるケースも多い

のではないかと思います。

志賀 なるほど。

のではないかと思いますね。

志賀 ああそうですか。やは

りそうですか。そうすると例

えばこの度は、そのお子さん

とお母さんを使って、ただく

ためのトレーニングプログラム

を作つたんですが、3分間

のメンタルエクササイズを適

度に実践していただくと家庭

の中の雰囲気は少なくともお

父さんお母さんの悩みやスト

レスによる落ち込みは、かな

り解消されてその場の雰囲気

は良くなると思いますね。で

もやはり現代のお母さんの状

況は昔と比べてかなりストレ

ス原因が増えてきているんで

田上 だと思ひますね。

志賀 なるほど。

田上 だと思ひますね。

志賀 なるほど。

田上 なるほど。

志賀 なるほど。

田上 なるほど。

志賀 なるほど。

田上 なるほど。

志賀 なるほど。

田上 なるほど。

志賀 なるほど。

光本 でも本当は、お母さん

自身が誰かに認められるよう

な機会が必要なのではないか

などいうことも感じます。

事長先生と園長先生や現場の

事務長さんとのお話の中でも

「お母さんの質がちょっと変

わつて来ている。」という話

をお伺いしました。昔はいわ

ゆる身近なコミュニティの中

で子育てに関する色々な事を

教えてもらえたけども、今は

さまざまなお母さんに関する情

報をインターネットなどのメ

ディアから仕入れ、結果どし

て頭でつかちになつてている傾

向があると言つておられまし

た。

の通り色々買つたりされるん

ですけど、実際の活用方法が、

なかなかわからなくて、結局

具体的なサポートを望まれる

ということに似ていてるでしょ

うか？

志賀 なるほど。

田上 なるほど。

志賀 なるほど。

田上 なるほど。

志賀 なるほど。

田上 なるほど。

志賀 なるほど。

があるともう全身で表現しま

すよね。スキップしたり、ニ

コニコ顔で歌つたり。とにかく

全身で表現する。でもお母

さんは「静かにしなさい」と

喜びと「よかつた」という言

葉とが条件付けされてない。

田上 さてないです。

志賀 なので、お母さんが一

緒に喜ぶのがいい。子どもが

喜んでると同じように喜ん

じやう。何がうれしいのか解

らなくともとにかく喜んじや

う。そして「○○ちゃん良か

ったね」と声をかけてあげる。

ところでなんでそんなに嬉し

いのかは後で聞いてあげたら

いい。そうすると「よかつた

って言葉と「嬉しい状態」と

がリンクする。

志賀 なるほど。

志賀 それが大人になつてか

ら「よかつた」という言葉を

思い浮かべるだけで反射的に

ワクワクする。失敗して、だ

まされて、悔しい思いをして

るのに「この程度でよかつた」

と思うとワクワクしてくる。

まさに失敗は成功のもととな

る。それは幼児期に培つてか

おかないと、大人になつてか

らでは非常に難しいなつて痛

感したんです。

田上 おつしやる意味は良く

り、褒められたり、嬉しい事

に「いいよ」と言われたらそ

う。

解ります。

志賀 そこで七田教室に通う

お母さんにはね「出来るだけ

子どもが喜んでいるときは

一緒に喜んであげて下さい。

「よかつたね」を沢山いつて

あげて下さい。」と伝えてほ

しいですね。私の知る限り多

くのお母さんがねそれと反対

の事をやるんですよ。子ども

が喜んで、はしゃぐじゃない

ですか。そうするとお母さん

が「やかましい、ちょっと静

かにしなさい」と叱る。

田上 一般的な光景としてよ

くあるケースですね。

志賀 「もう静かにしなさい」

と抑えちゃうでしょう。せつ

かく子どもは喜んでいるのに

怒られちゃうと喜べなくなつ

ちゃう。だから一緒に喜ぶ

っていうのが教育ですよね。

「子どもにどう接したらいい

か?」ってそんなこと考える

前に一緒に喜ぶ。

田上 おつしやる意味は良く

り、褒められたり、嬉しい事

に「いいよ」と言われたらそ

う。

解ります。



志賀 なるほど。

田上 よくわかります。

志賀 なるほど。

田上 なるほど。

志賀 なるほど。

田上 なるほど。

志賀 喜びの反射というの

は幼児期に培つたと思うんで

やしにしている人が多い」と

いう話です(笑)だから誰か

褒美賞つたり、お菓子貰つた

り、褒められたり、嬉しい事

に「いいよ」と言われたらそ

う。

解ります。

田上 おつしやる意味は良く

り、褒められたり、嬉しい事

に「いいよ」と言われたらそ



偽善が多くなっちゃう。

田上 なるほど。良く解りま

した(笑)子どもをずっと見
てますと、産まれた0歳の時
からお母さんの喜びみたいな
ものを言葉じゃない所で受け
取るじゃないですか。七田で

育てる「認めて褒めて愛し
て育てる」というのも「よか
った～ありがとう」と当然リ
ンクします。

志賀 そうですね。

本当の「嫌」とは?

田上

なるほど。

志賀 お母さんが喜んでる。

子どもはもっと嬉しい。とい
うサイクルができればいいん
ですけどね。

田上 いやトレーニングすれ
ば出来る。凄い大切な事。ほ
んとその通りです。

志賀 それができれば「あり
がとう」という感謝はあとか
ら自然出てくるんですよ。

田上

子どもは、だいたい

目です。

志賀 お母さんが喜んでる。
3歳ぐらいからいろいろな行動
をし始めますでしょ。その時
にお母さんが望んでいる言葉
とか動きとは異なるケースも
多々あるわけです。その時に
「それ違うでしょ」という
注意で子どもを抑えてしまっ
よ。

志賀 それを嫌と思っちゃ駄
がとう」という感謝はあとか
ら自然に出てくるんですよ。

田上 はい。

志賀 今、世の中はね「感謝
が大事」というのが行き過ぎ
ている。確かに感謝は大事な
ものではなく、自然に湧き出
てくるものでしょう?「よか
った」という気持ちが一杯に
なると自然に「ありがとう」
になる。「よかった」という
喜びの無い「ありがとう」は

偽善が多くなっちゃう。
なるほど。良くなっちゃう。
志賀 その通りです。

も必要だと感じています。

志賀 その通りです。

七田教育の未来と MWTの関係

田上 先生がおっしゃるよう

に

「よかつたね!」がないと

結果として感謝に繋がってい

かない。そしてその状態のま

ま成長し大人になれば感謝が

できない人になる。だから七

田教育ではずっと「認めてあ

げて褒めてあげて愛して育て

る」ということ事を根底とし

た指導を実施させていただい

ているつもりです。

志賀 その言葉は本当に素晴

らしいから多くの方に実践し

て欲しいですね。「子どもが

喜んでるとお母さんも嬉しく

なって再チャレンジ出来る。

そういうものを早く身に付け

てほしい。私は社会人に對し

てやっているんだけどもこれ

が難儀なんですよなかなかね。

でも七田教室で幼児期におい

てその反射を作つたら、もう

理屈無しに何も考えずになん

てやつているんだけどもこれ

がどうございました。

志賀 なるほどですね。

志賀 く(笑)「この程度でよかつた」

とか、「まだまだ挽回出来る

んでよかつた」という思いに

なって再チャレンジ出来る。

そういう風に育てる

ます。今日は素晴らしいお話

をありがとうございました。

田上・光本 こちらこそあり

がとうございました。

志賀 なるほど。

志賀 お話しで本当にそう思いました。

志賀 ぜひ七田教育をMWT

というフィールドからフォロ

ーさせていただきたいと思いま

す。今日は素晴らしいお話

をありがとうございました。

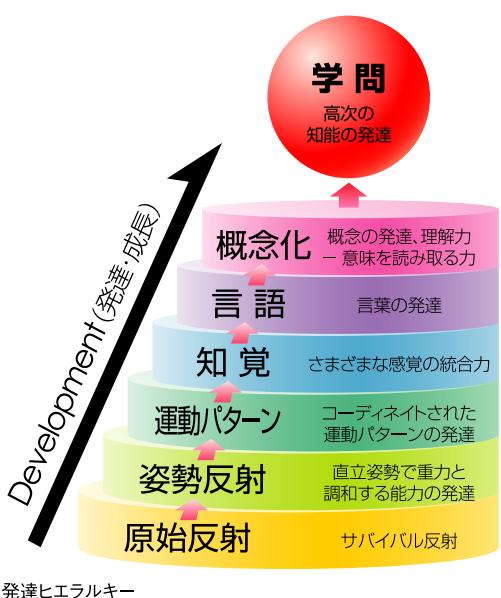
志賀 ありがとうございます。

志賀 お話しで本当にそう思いました。

changing ビジョンは変わる VISION

EBA副会長 米国公認オプトメトリスト 内藤 貴雄 シリーズエッセイ

子どもの数の論理の発達



発達ヒエラルキー

1. 物理的知識

子どもはいつ頃からものごとを論理的に考えられるようになるのでしょうか？スイスの心理学者ジャン・ピアジェ (Jean Piaget, 1896年 - 1980年) が、知識の源とその構成のされ方の違いによって3種類の知識を区別しました。

例えばここに青色と赤色のクレヨンが一本ずつあつたと

上がり、繰り下がりの計算はできます。二桁の足し算の筆算も大丈夫。しかし二桁の筆算の引き算は不得意。また、「4と5で○」のような問題はできても「○と5で9」のような問題はできません。「9は4と○」という問題では最初13と答えてしまいます。説明すると「ああそうか！」と。しかし同様の問題が続けば正解しますが、次には忘れてします。彼には何が不足しているのでしょうか？

例えば、運動能力。クマ歩きも満足にできないほど自分のメンタルボディマップ (E-plus 前々号参照) が確立していない子どもが、鉄棒の逆上がりがむつかしいのは当たり前。それを無視して根性論で

鉄棒を繰り返しやらせようとするのは大きな間違いです。また、指先の細かな筋肉の感覚運動の発達が遅い子どもが、書く文字が枠からはみだしてしまうのはよくあること。鉛筆握らせ繰り返し書く練習させることで、まず腕や指使いのことでいくことは非常に重要なことがあります。

ピックですが、小学校3年生の9才でも、まだ「数の論理的知識」が育っていない子どもがいます。そんな子どもは算数が苦手なのは当然のこと。知能が低いわけではない。まずは土台から育て直していくべきだと思います。

3種類の知識

子どもはいつ頃からものごとを論理的に考えられるようになるのでしょうか？スイス

の心理学者ジャン・ピアジェ (Jean Piaget, 1896年 - 1980年) が、知識の源とその構成のされ方の違いによって3種類の知識を区別しました。

2. 社会的知識

これらのクレヨンを、青、赤、クレヨン、といった名前で呼ぶ言語の知識。さらに、クレヨンを使って、紙の上ではなく、壁に絵を描いたりしたら先生に怒られる、という知識がクレヨンに関係する「社会的知識」もあるわ

算数の苦手な子ども

小学校3年生のK君。繰り

「もの」とには順序がある

また、指先の細かな筋肉の感覚運動の発達が遅い子どもが、書く文字が枠からはみだしてしまっているのはよくあること。鉛

筆握らせ繰り返し書く練習させることで、まず腕や指使いのことで、いくことは非常に重要なことがあります。

発達のヒエラルキー

「もの」とには順序がある

の長さ、触った触感が「物理的知識」です。

物理的知識はからだの外にある物、クレヨンやブロック、ビーエルキーの色や重さなど、そのものに属する知識です。ビー

玉は転がるがブロツクはそうならないとか、形や重さの特性などについての知識です。

物理的知識の源はその物自体にあるので、様々なモノに触れたり操作したりして働きかけ、またその結果を観察することによって得ることができます。子どものうちは、積み木、お絵描き、砂遊び、動植物の飼育栽培、からだを使つた遊びなどが非常に重要な意味を持ちます。

しましょう。それぞれのクレヨンの青色、赤色、そしてその色の長さ、触った触感が「物理的知識」です。

物理的知識はからだの外にある物、クレヨンやブロック、ビーエルキーの色や重さなど、そのものに属する知識です。ビー

社会的知識は、「言語」「マナー」「挨拶」など社会慣習知識のこと。5月5日は「こどもの日」であるとか、朝は「おはようございます」とあいさつする、授業中に席を立つてはいけないなど、社会慣習についての知識です。社会的知識の源はその国の人々によって作られた社会(慣習)の中にあり、大人や他の人の行動を見ながら、あるいは教えられて身についていくものです。

3. 論理・数学的知識
青色と赤色のクレヨンを見て、色が違うから「違う」と見るかもしれないし、あるいは色が違っても形やクレヨンの種類が同じだったら「同じ」と見ることもできます。「同じ」とか「違う」の源はクレヨンそのものの中にあるのではなく、これらを関係づける子どもの頭の中になります。また、ふたつの色の違うクレヨンを関係づけるものには「2本ある」という見方ができます。しかし色や形(物理的知識)は目に見えますが、「2」は論理・数学的知識。

子どもは過去に作り出した関係づけを元にして、さらにそれらを関係づけ、論理・数学的知識を構成し続けます。

青色と赤色のクレヨンを見て、色が違うから「違う」と見るかもしれないし、あるいは色が違っても形やクレヨンの種類が同じだったら「同じ」と見ることもできます。「同じ」と「違う」の関係をさらに調整することによって、例えば犬よりも動物の方がたくさんいるという知識を子どもは作り出すようになります。

8ならば、□は2であるといつた知識を作り出すようになります。

「おはようございます」とあいさつする、授業中に席を立つてはいけないなど、社会慣習についての知識です。社会的知識の源はその国の人々によって作られた社会(慣習)の中にあり、大人や他の人の行動を見ながら、あるいは教えられて身についていくものです。

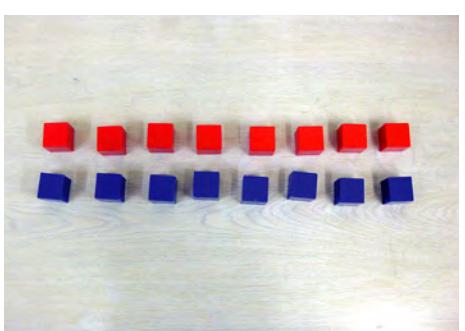
数は頭の中で作り出されたものではないのです。

保存の概念(数の概念)

保存の概念とは「物の数量はその形や並び方が変わったとしても、同じままである」という論理的思考に関係しています。数の保存のチェック(実験)は次のような手続きで進めます。(以下の手順はひとつ標準的方法であり、子どもによって実験のやり方を変えることは可能です)。

③ 保存課題

指導者は「わたしがこれからすることをよく見ててね」と言いながら、赤のブロックの隙間を縮めながら、同時にオハジキでもよい



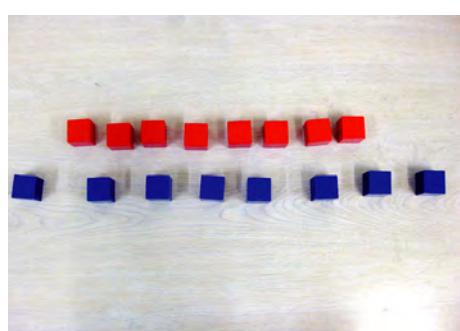
④ 逆暗示

指導者は8個の青いブロックを一列に並べ、子どもに「赤いブロックを青いブロックと同じだけ並べてちょうどいい」と頼みます。あるいは別の方法として、青のブロックの隙間をやや広げます。

子どもが「同じ」と言って正しい答えを出しても、一応、逆暗示で試します。「別の子は青いブロックの方(長い列)が赤いブロックより長いから多いと言いましたが、あなたはどう思う? あなたの方が正しいの? それともあの子が正しいのかしら?」と尋ねます。

⑤ 結果

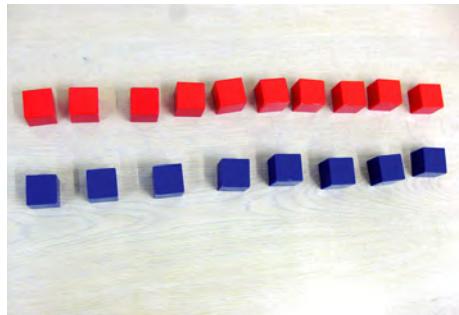
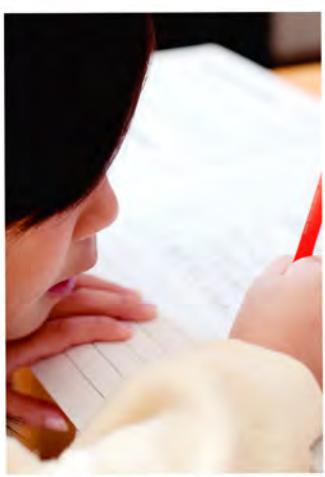
結果は次のようなレベルに分かれます。



レベル1・まず、レベル1の子どもたちは同じ数のブロックを並べることができます。

そして「青のブロックは赤か」とふたつの列のブロックが同数か尋ねる方法でもいいです。

数は同じです。しかし、数の論理を作り上げるまで、子どもはよく長さを、同じ数を判断する基準として用いることがあります。ブロックの並び方が変わったことにより、ここで子どもの数の概念が試されるのです。数の論理の未成熟な子ども(年齢を問わず)は、ここで迷うケースがあるのです。



ることができます。しかし保存はできません。従って③の保存課題で「青のブロックは赤のブロックと同じ数ありますか?」あるいは「赤と青どちらが多いですか」と質問すると、「青(広げられた方のブロック)が多い、だって長いもの」と答えてしまいます。

レベル2から3のあいだのグレーディング・レベル2と3のあいだに居るような子どももいます。「青の方が多い、いや赤の方、いや同じ…」などためらつたり答えを変えたりして、結局保存ができるかもしれません。たとえ答えがあつ

青と赤の列の両端を揃えるという空間的な長さで、同じ、とする子どもがいます。

レベル2・レベル2の子どもたちは、青と赤を一对一応させて同じ数のブロックを並べ

いても、正しい理由づけができない場合もグレーです。

ピアジエ理論の整合性

ここで紹介したのはピア

子どもにこの保存の課題をやつきましたが、うまく答えない子どもは、やはり算数でつまずいているケースが数でつまずいているケースがあります。逆暗記の質問にも惑わされることなく、「ブロックを足しても減らしてもいいから青と赤は同じ」とはつきり答えられます。

題では「2列のブロックは同じですか?」と一度尋ね、一方の列の間隔を変化させた後にもう一度「同じかな?」と、同じ質問が繰り返されます。

子どもは同じ質問を繰り返さ

れると、最初の答えは間違っていたのではないかと思つてしまい、二度目のときに答えを変えてしまう傾向があるのではないかというのです。

様々な人、物、空間との関わり

いずれにせよ、子どもの発達では、環境と遺伝(客体と主体)のどちらも重要であり、それらの相互作用が発達の源泉であるうと思います。ピア

ジエの言う3種類の知識を育てるためには、子どもがあるいはゆる種類の実存物にかかり、操作し(物理的知識)、同世代の子どもはもちろん、親や先

生以外のバラエティに富んだ人たちと交流する体験も重要でしょう(社会的知識)。そして、「動く」ことです。まずは動きが空間の捕らえ方を学ばせ、さまざまな概念化に良い影響を与えます(論理数学的知識)。

もちろんレベル3が理想的ですが、ピアジエの提唱する前操作段階(2~6歳)以前の子どもであればレベル2でも仕方ないのです。しかし、すでに具体的な操作段階(7~11歳)にいるような小学生の子どもに、もしレベル2以下の回答があれば、多くの場合、そういった子どもは数の論理・数学的知識の発達に遅れがあると考えられます。算数でなんらかの問題を抱えている可能性は高いです。しかし、毎回繰り返し同じような計算問題をやらされている子どもは、その流れに沿った問題であれば回答できてしまうので、先生や親でさえ、その子の算数の問題に気づいていないことがあります。

参考文献「子どもたちが発明する算数」
「ピアジエの構成論」もとく教育
コンスタンス・カミイ／レズリー・ハウズマン
もはリトマス紙のようには反

れることではないかと思います。当然のことながら、子どもはリトマス紙のようには反

応いません。私自身、多くの

子どもにこの保存の課題をやつきましたが、うまく答えない子どもは、やはり算

トレーナーに聞いてみた 高校野球 メンタル編

トレーナーが自身の経験をもとに語るイプラストレーニングの意義とは—。

聞き手／EBA・住友大我

原 正樹 EBA 認定外部指導講師



出場記念に多くの選手が持ち帰る「甲子園の土」。しかし、高校生の原君は「何の意味があるのだろう…」と持ち帰らず。また、今回の記事に関連して当時のユニフォームを撮影しようと実家に確認するも所在が分からず断念。代わりに用意した2枚の写真だが…これは本人か?というのが第一印象(聞き手の)。皆様の感想も聞いてみたい。ちなみに、高校時代の好きな選手は古田敦也(ヤクルト)。

「心技体すべてを合わせたものが実力だとすれば、よく耳にする「実力を出せなかつた」という発言は、技と体だけしか見ていない気がします。心がマイナスに作用する可能性も考慮すれば、結果は常に実力通りであると個人的には思います。

もちろん、技術や体力を高めれば精神的に余裕が生まれるとか、きつい練習を耐えれば精神力が強くなるという考え方は理解できます。ただし、技術や体力の差が勝敗に直結するとは限りませんし、そもそも、きつい練習に耐えることと本番で実力を発揮することは、ストレートに繋がる話ではないですよね。

前号(E-PLUS-α VOL.11)のビジョン編に続き、今回はメンタル編ですが、私も硬式野球部出身ですので、ある程度の状況は察しができます。

さすがに、「水を飲むな!」という類のスパルタ精神論は、世代的になくなっていましたが、それでも、技術や体力を高めれば、精神は後から付いてくるという発想が主流でした。だから、メンタルをトレーニングするためのメニューは、当然なかつたですね。

我慢大会ではありませんからね。相対的に見ると、練習は確定した状況への対応、試合は不確定な状況への対応、という違いがあると思います。ですから、試合で安定した成績を残すには、技と体を高めるトレーニングだけでは不十分とも言えるでしょう。

イップス(注1)と呼ばれる状態がありますよね。僕と同学年のスポーツ部員が、3年生の時、突然それと似たような状態に陥ったこと

不安感に襲われると骨格筋(注2)の制御能力が低下しますから、パフォーマンスは低下しますよね。

不安感に襲われると骨格筋(注2)の制御能力が低下しますから、パフォーマンスは低下しますよね。

緊張すると思考力も低下しますから、思いもよらない行動を取りながら、本人は気づかないということが起こり得ます。

緊張すると思考力も低下しますから、思いもよらない行動を取りながら、本人は気づかないということが起こり得ます。

甲子園の出場がかかった大事な試合で、かなり緊張していたことは認めます。それでも、素早く動いている自覚があつたので、なぜ3塁まで進まれたのか、その場では分かりませんでした。正直なところ、周囲から指摘されても、すぐになつていただけ、はつきりした原因は分かりません。でも、もともと精神面が弱かつたこと、怪我など身体面の問題がなかつたことから、要因はメンタルにあるという印象を受けました。

緊張すると思考力も低下しますから、思いもよらない行動を取りながら、本人は気づかないということが起こり得ます。

緊張すると思考力も低下しますから、例えば、(投手の)投球のテンポが狂うなど、精神状態が時間の感覚に与える影響は、決して小さくないはずです。あと、ビジョンの話ついでに、(目の)ピント合はせ機能は自律神経(注4)の影響を受けますから、メンタルの状態によって、見ようとするものに焦点が合わなくなることがあります。

は、自覚がなかつたということですか?

甲子園の出場がかかった大事な試合で、かなり緊張していたことは認めます。それでも、素早く動いている自覚があつたので、なぜ3塁まで進まれたのか、その場では分かりませんでした。正直なところ、周囲から指摘されても、すぐになつていただけ、はつきりした原因は分かりません。でも、もともと精神面が弱かつたこと、怪我など身体面の問題がなかつたことから、要因はメンタルにあるという印象を受けました。

緊張すると思考力も低下しますから、思いもよらない行動を取りながら、本人は気づかないということが起こり得ます。

緊張すると思考力も低下しますから、例えば、(投手の)投球のテンポが狂うなど、精神状態が時間の感覚に与える影響は、決して小さくないはずです。あと、ビジョンの話ついでに、(目の)ピント合はせ機能は自律神経(注4)の影響を受けますから、メンタルの状態によって、見ようとするものに焦点が合わなくなることがあります。

イナス思考だと思うんですよ。フル出場すれば、1試合で100回以上(球種の)サインを出すわけですから、どうしてもリスク回避型の発想をしがちです。万が一、打たれても傷口を最小限に抑えられるのは、どの球種でのコースで…と。プロ野球でも、強気のリードをするキャッチャーハーは、あえて取り上げられるくらいですから、そんなに変わらないのかなとも思っています。何をおいても危険を冒さず安全な道を選ぶ—僕の思考バーンそのものでしょ(笑)

「否定はしませんが(笑) セオリーとヒラメキが競合すると、無難なセオリーを選ぶという感じですかね。そうですね。ただし、部員を見回して、上位打線を打つような打撃力のある選手は、あれこれ考えるよりも開き直るタイプが多くつたという印象です。僕自身、いいパッティングをした時は、たいていなぜ打てたのかと理由を聞かれれば、あれこれと答えるわけですが、本当は、体が勝手に反応しただけというのが正解だと思いますね。まあ実際には、「前の打席はストレートを打ち返したから、この打

席は変化球から投げて来るだろう」などと余計なことを考えて、初球のド真ん中ストレートをあえなく見逃す(泣)みたいに失敗することが多いかったですけど(笑)

少し重い話で恐縮ですが、実は僕、前職の退職理由がストレスなんです。高校時代に厳しい上下関係や練習を潜り抜けたにも関わらず、仕事には生かせませんでした。今から振り返ると、高校生の頃は甲子園という目標があつたから、どんなことも前向きに乗り越えられたんだと思います。それに対しても、集中を阻害する要因でありプレーの妨げになります。普段の練習では、積み重ねが大事かも知れませんが、試合では、むしろ解放することが重要でしょう。後から振り返ると、最も面白がった人が勝者になるなんて、よくある話ですしね。

「何事にも囚われず、今といふ瞬間に集中することが理想と思います。」(次号延長戦に続く)



2012年度から、専門学校で MWT 検定試験 (MWT 基礎課程修了認定試験) がスタートしました。初年度の受験者は、全6校で約1,000名。自作のラップでホルモンの暗記を試みるなど、新鮮かつ刺激的な光景が繰り広げられています。また、検定試験ということから、合格すれば保有資格として履歴書などへの記載が可能です。ふと出会う人が MWT 資格を保持している…そんな日を思い描きながら、これからも活動を続けて参ります。検定試験の実施に興味を持たれた方は、イプラス脳力開発トレーニング協会まで御一報ください。

(注1) 精神集中が必要なゴルフのバットの際などに起ころる、緊張を原因とした震え。
(注2) 原則として、随意筋+自分の意志によって動かすことの出来る筋肉。主に骨格の可動部分にあり、姿勢の保持や運動に働く。
(注3) キャッチャーハーが投球を後方に逸らすこと。
(注4) 意志とは無関係に作用する神経で、消化器・血管系・内分泌腺・生殖器など不随意器官の機能を調節する。

株式会社 勝負写真屋

〒542-0081
大阪市中央区南船場1-11-9
長堀安田ビル6階
電話：06-6264-3587
FAX：06-6264-3588
E-mail：info@shobu-shashin.com
URL：<http://www.shobu-shashin.com>



「勝負写真」とは?

私が私らしくて思わず嬉しくなる写真、見せたくなる写真で、「ここ一番！」の勝負所で使用する写真です。

勝負写真屋のこだわり

- あなたがあなたらしい写真にするため、一切「修正」を加えません。
 - あなたの内面に持つ眞の姿、「ひかり」や「輝き」を徹底的に引き出して、写し撮ります。
 - 時間をかけて、しっかり撮影します。
 - 「自分大好き」スイッチが「オン」になる写真。
 - 撮影自体が、エンターテインメント。



古橋 麻美

株式会社勝負写真屋
「勝負写真」ディレクター
兼 MWT主任指導講師

名古屋市中村区生まれ。学生時代からCM・雑誌のモデルを経験する。上場会社社長秘書、外資系ホテル勤務後、研修講師になる。その後メンタルヘルプネストレーニングに出会い1級資格を取得し講師となり、現在はその手法を活かして「勝負写真ディレクター」として活躍している。



祐源 泰成

株式会社勝負写真屋
代表取締役

島根県出雲市生まれ。
大学卒業後、都市銀行・外資系保険会社勤務の後、写真家になる。
平成18年8月にFP栄和(株)を設立、平成23年11月に(株)勝負写真屋に社名変更し、現在は「勝負写真[◎]」撮影の写真屋を営んでいます。

シャッターチャンスを逃さない 脳波共鳴



2人のリラックス状態の脳波計測(MWT #16)



写真撮影中の2人の脳波の同時計測。フラッシュの位置にマーカーが入る。

カメラマンはいかにして的確にシャッターチャンスを掴み、素晴らしい写真を撮影しているのか？数多くシャッターを押せば、その中にいい写真も撮れていると考えているのだろうか？下手な鉄砲でも數撃てば当たるということなのであろうか？

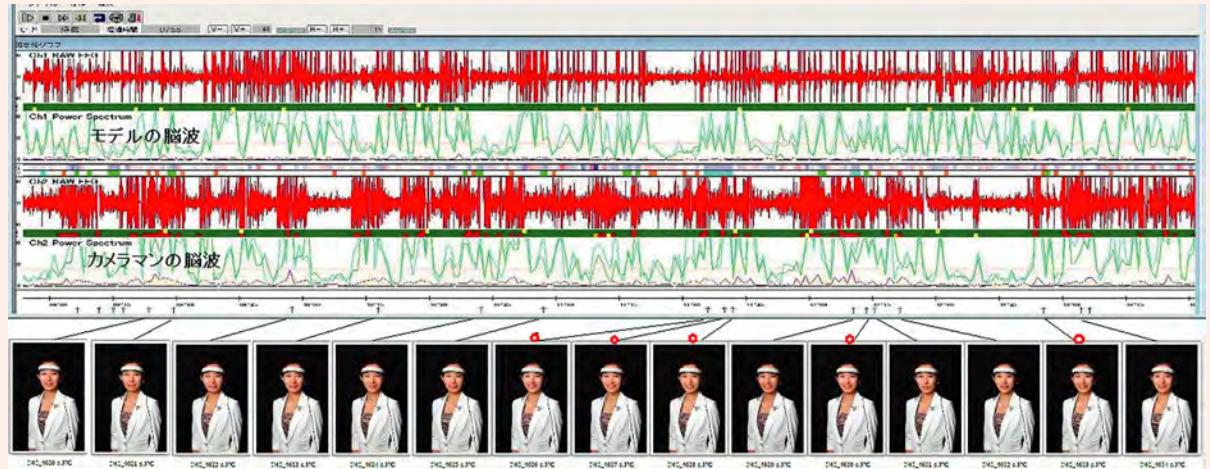
ファインダーを覗き、シャッターを押すと判断してシャッターを押したのではタイミングは遅れる。おそらく勘でシャッターを押しているのだと思う。その的確に勘の働くメカニズムに興味があり、勝負写真屋の祐源さんの協力で、カメラマンとモデルとの脳波を同時に計測して相関分析を試みた。

測定はアルファテックIVを2台使い、1chはモデルの橋さん、2chはカメラマンの祐源さんの脳波を同時計測した。初めにベースラインとして2人がリラックスしていく状態をMWT-CDの#16を聞きながら手のひらの暖かさに意識を向けた状態での計測引き続き古橋さんは所定の位置に立ってポーズする、吉源さんはカメラを構えてシャッターを切る。このとき確認のためにファインダーを見るものの、シャッターを切るときは殆どファインダーを覗かずにもデルの表情を見ながらシャッターを押していくようにも思える。

祐源さんはシャツジャーを押すタイミングは意識してとうよりは無意識に指が動いてしまうのだと言う。脳がベストタイミングを判断して指を動かす指令を勝手に出力するようにも思われる。

*ベンジャミン・リベットの実験（Wikipedia「自由意志」より引用）

・[エクスペリメンタル・パーカッショナル・アーティスト](#)、[トマス・ウルフ](#)（Wikipedia「自由意志論」より引用）
任意の時間に被験者に手首を曲げてもらいや、それと関連する脳活動を観察する実験である。準備電位は身体の動きに先行する脳活動としてよく知られていたが、行動の意図を感じることと準備電位が一致するかどうかはわかつておらず、リベットはこの点を探求した。行動の意図が被験者にいつ生まれるかを決定するため、時計の針を見続けてもらって、動かそぞろする意識的意図を感じたときの時計の針の位置を報告してもらった。リベットは、被験者の脳の活動が、意識的に動作を決定するおよそ1/3秒前に開始したことを発見した。これは、実際の決定がまず潜在意識でなされており、それから意識的決定へと翻訳されていることを暗示している。



写真撮影中の2人の脳波の同時計測の結果の一部。上段がモデルの脳波。下段がカメラマンの脳波。間に共鳴状態が表示されている。時間軸の↑印がフラッシュの位置。モデルの α 波が強いときはリラックスしたにこやかな表情をしており、カメラマンの α 波が強いときにシャッターが押されている。2人の α 波がシンクロしたときにいい写真が撮っていた。

グラフは最上段が古橋さんの脳波、2段目が脳波に含まれるミッド a 波(緑色)とストロボ a 波(空色)、3段目が二人の脳波の位相のシンクロ状態、4段目は二人の脳波の周波数のシンクロ状態を示す。また5段目は祐源さんの脳波、6段目は脳波に含まれる a 波の強さを示している。

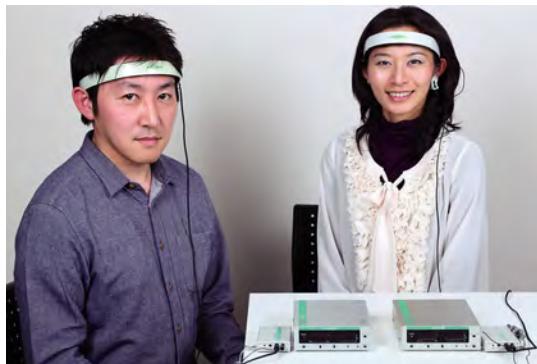
その下の時間軸のところに↑でシャッターを押したタイミングを示した。同時に撮影された写真を掲載した。

写真の上の丸印は古橋さんがお気に入りのもの。一連の写真では古橋さんの a 波が強い時は表情がよく、 a 波が弱い時には表情が硬いように思われる。

上に示したグラフと写真是二人の脳波の一部とお互いのシンクロ状況、↑の位置がシャッターを押したタイミングとその時に撮影された写真を示す。

□

2名で同時測定すれば、脳波の同調が観察できる!!



2台のアルファテックIVをパソコンに接続することで、2人の脳波を同時に計測可能となり、2人の脳波の同調を確認することができます。



2台1組のセット
alphatec-IV コラボパック



50,400円

2台同時購入はコラボパックがお得!!

*ご購入はP23をご案内しております。

アルファテックIV コラボパック

453,600円(税込/定価) / 408,240円(税込/イプラスジム会員価格)

より詳しい内容や最新情報はオフィシャルサイトをご覧ください。

<http://nouhasokutei.jp>

アルファテック4

検索

2006トリノ 2010バンクーバーオリンピック 2大会連続出場

スノーボードオリンピック代表 家根谷依里選手 インタビュー



【参加者】
家根谷 依里
浦谷 裕樹（進行）
岸 浩昇（解説）

潤合 沢樹 (進行・MWT上席指導講師、七田チャイルドアカデミー主任研究員)
岸 泰弘 (解説・吉根谷選手担当トレーナー、イフランジム千里丘代表)

今回は2014年のソチオリンピック出場に向けて、イプラスジムでトレーニングを実施されている家根谷依里さんをお招きしインタビューを行いました。進行は家根谷選手がイプラスジムに通われる際の紹介者でもあったMWT上席指導講師の浦谷裕樹先生が担当し、解説として、担当トレーナーの岸浩見さんにも同席していただきました。2006トリノ/2010バンクーバーに続き3大会連続出場を目指す家根谷選手が、何故イプラスジムでトレーニングを実施し、どのような手応えを感じているのか?冬の遠征でヨーロッパに行く直前の貴重な時間ではありながら和やかなムードの中、イプラスジム千里丘にて収録させていただき、ジムに通う子どもたちからも応援のメッセージが飛び交っていたようです。

これから世界を目指すアスリートの方、必見です!

浦谷なるほど

「お兄ちゃん」と一緒にスノーボードをやりたい！ うになりました。

のときにスノーボードを始めたのですが、元々父親がスノーボードをやっていた流れで、兄もスノーボードをやってい

浦谷 まず初めに、競技を始めたきっかけや、その後2大会連続オリンピックに出場した、これまでの経緯を少しお話していただけないでしょうか。

家根谷 よろしくお願ひしま
す。

浦谷 今日はインタビューと
いう事で、お時間をいただき
ましたが、ぜひ色々なお話を
お伺いしたいと思います。よ
ろしくお願ひします。

家根谷選手の今までの歩み

家根谷 依里

【歴史】
小学校3年生よりスノーボードを始める。良い環境を求めて神戸立候島小学校・大中学校卒業後、北海道のクラー記念国高等学校・北海道東海学園を卒業。
2001年～高校1年より世界選手権出場の後、全日本ナンチャルムとして活動。
ワールドカップ参戦、世界選手権トロリオバップ、バンクーバーオリンピック出場(2大連続)。※冬季オリンピック出場は神戸初

A cartoon illustration of Eri Yanetani, a woman with dark hair, smiling and holding a black snowboard. The snowboard has her name, "ERI YANETANI", written vertically in white letters. She is wearing a blue jacket and black pants.

浦谷 なるほど。『神戸から』

いつていう風に思い、大学卒業後は神戸に戻って活動しています。神戸では夏場の練習がメインです。

浦谷 その後、大学を卒業し
家根谷 やっぱり神戸から、
どうされたんです？
関西からオリンピックに出た

木下の時、家根谷オリンピック初出場は2006年のときのトリノなので大学2回生のときですね。

ツク初出場はいつ？ その高校、大学の時？

浦谷 ちに「もつと上手くなりたい」という思いが強くなつていつたのですが、神戸ではなかなかかいづでも滑る事のできる環境がなかったので、高校から思い切つて北海道に行つて競技に専念する事になりました。

演名ある縦て和が懇意にしている方から家根谷さんの事を紹介していただき、志賀先生の直接指導からトレーニン

家根谷 トリノオリニピツク
に出でから世界を転戦するよ
うになつたのですが、その中
でメンタルの重要性に気がつ
きました。だけど具体的に何
をやつたらいいか全然解らな
かつたんです。ただ「そういう
う勉強をする事は必要だな」
と思つてはいましたが。

**最初はメンタルトレーニング
との出会いから。**

家根谷 そうですね。
浦谷 その後、バンクーバー
オリンピックに2大会連続
出場されたわけですよね。そ
していよいよメンタルトレー
ニングの話になるわけですが
(笑) 具体的なきつかけを教
えてください。

家根谷選手が出場する「スノーボードアルペン種目・パラレル競技」とは

- ・予選から決勝まで、左右同じにセットされたコースを2人同時に滑りタイムを競います。
 - ・予選1本目のタイムで各コース上位16名が予選2本目に進出することができ、1本目と違うコースで滑ります。
 - ・予選2本目に進出できた32名の中から、2本の合計タイム上位16名が決勝トーナメントに進出することができます。
 - ・16名での決勝トーナメントは、各コースを1本ずつ滑り、合計タイムで勝ち上がりていき、順位が決まります。

グがスタートしたんですが、実際メンタルトレーニングを始めてみてどんな感じでしたか？

家根谷 元々ワールドカップや世界選手権などの世界の大大会で緊張するタイプではなかったんですけど、メンタルを始めたんですが、心の安定感というか、どつしり構えられる感が凄くよく解ります。

浦谷 最初にお会いした当時は少しスランプ気味だったのかなと感じたんですね。メンタ

最初に実施したイプラスジムでのトレーニング？

浦谷 その後イプラスジムで

多分自分の競技人生の中で一番どん底のシーズンの後だったので余計だと思うのですけ

ルトレーニングを始めた時は、番どん底のシーズンの後だったので余計だと思うのですけ

浦谷 なるほど。

家根谷 自信を持ちたいと思

つても結果が良くないから自

信を持ってない、自信を持てないから結果が出ないというこ

と繰り返してその悪循環が続いていたのですが、メンタ

ルトレーニングを始めて、競

技の成績はシーズンの最初か

ら20位前後で安定して出せるようになり、シーズンの終わ

りにはもう一段階上の16位前

後のところで戦えるようにな

り、効果を実感しています。

浦谷 (笑)なるほど、ロック

クライミングですか？

岸 そして今では依里ちゃん



ビジョントレーニングの成果！

た時も、今まで特に感じなかつた、雪の上のちょっとしたコントラストというか影がちゃんと見えるようになっていました。だからターンの時にしっかりと反応できるというか、雪の状態が荒れていても、ちゃんと体が先に反応してくれるようになつたので凄くいい効果が出ていると感じます。

浦谷 まあまあ(笑)。でも初期の段階に私も家根谷さんの目のチェックをさせていただ

きましたが特に悪いとは感じなかつた。正直「ビジョンはこれだけ出来ていたらいいか」とも思っていたのですが

(笑)、やっぱりトレーニングを実施してみたら、どんどん

レベルが上がるということを

目の当たりにさせていただい

ています。実際にビジョント

レーニングの手応えはどんな

感じですか？

家根谷 元々私も、目から入つてくる情報は大事だという

風には思っていたのですが、

メンタルと同じで実際何をや

つていいのか解らなかつたし、

どういう効果があるのかも解

らなかつたんです。

浦谷 なるほど。

家根谷 ただ、イプラスジ

ムでビジョントレーニングを

スタートして一番最初に、目

に見える色の鮮明さが明確に

なるというか、すごくはつきりとした色で見えるようになつたね。

浦谷 シャープにはつきり奇麗に見えるようになつたと。

麗に見えるようになつたと。それとやっぱ

り視界も凄く広がりました。

実際この前台宿があつて滑つ

浦谷

今までフリード

か個人で活動していたのが、昨シーズンの終わりに大林組に入社できたのも、ある意味

メンタルトレーニングの成果で良い循環に入ったのかな？

浦谷

う。

家根谷 どうですね。大学卒業してからずっとスポンサーを探していて見つからないまま

ましたので、ここで自分の支えとなるものが出来たと

ます。

家根谷 日々の鍛錬の賜物で
す(笑)。

家根谷選手の今後の目標は?

浦谷 最初の頃に比べてどう
です? なんか変化っていう
のは? 岸トレーナーから見
て感じる変化は?

岸 口が悪くなつた、(笑)
素直に自分を出してくれるよ
うになつたからやり易いです
ね。さつきも言いましたが思
っている以上の効果が出てい
るで、考えてたよりもかな
り早くレベルの高い領域に達
したというのがわかります。
クライミングなんかも今では
僕が教えてもらう立場(笑)

浦谷 そうなんですか(笑)
岸 サクっと抜かれてしま
ました(笑)。

浦谷 ではメンタル・ビジョ
ントレーニングと合わせてフ
ィジカルコンディションも充
実しているという家根谷選手
の今シーズンの抱負をお聞か
せください。

家根谷 まず結果としての目
標はワールドカップで絶対に
表彰台に立つということです。
そのために「練習している時
の滑りをとにかく本番で出す」
というのが一つの課題です。

浦谷 じゃあ練習では結構で
きてるというわけですね?

家根谷 そうですね。

浦谷 自分の理想の滑りみた
いなのは。

家根谷 今、出来つつあると
思っています。今は凄く調子
も良くて、もっと精度を高め
たいと思っています。このあ
いだの練習では少し時間が短
かったので次の遠征でしつか
りと自分の物に出来るようにな
ると思います。

浦谷 では絶好調でシーズン
を迎えるぞうな感じです
ね!

家根谷 はい。理想の滑りが
できれば、目標を達成出来る
可能性は十分にあると思つて
います。

アスリートがイプラスジムで トレーニングをする意味

浦谷 ちょっと大変な時期も
あったかとは思いますが、
2012年の夏からイプラス
ジムに通うようになってから、
岸トレーナーの凄いエネルギー
ーというかパワーを吸収して
いるのか(笑)、すごくイキイ
キとしてきたように感じます。

浦谷 そういうのを拝見して
いると、家根谷さんがイプラ
スジムでのトレーニングに関
われて「よかつた」と思い
ます。トップアスリートの方
でもメンタル・ビジョントレ

家根谷 はい。来シーズンの
ソチオリンピックでメダルが
取れるように頑張りますので
応援よろしくお願ひします。

浦谷 ソッチまで話がいきま
したか(笑)

岸 あつちこつちソッチや
(笑)

一同 (爆笑)

浦谷 家根谷選手の今後さ
らなるご活躍を期待します。
今日はどうもありがとうございました。

家根谷・岸 ありがとうございました。

家根谷選手からのメッセージ

浦谷 では最後にこれからイ
プラスジムのトレーニングを始
められる皆さんへのメッセージ一
枚をいただければと思います。

家根谷 はい。私は最初メン
タルもビジョンも何もやって
いないところから始めて、大
きな成果を感じています。で
も皆さんにお伝えするのに、
やっぱり一番解り易いのは結
果だと思うので、私が結果を
残してトレーニングの良さを
多くの人に証明出来ればいい
なと思っています。

浦谷 感動です(笑)。本当に
嬉しいです。では最後に家根
谷選手を応援してくださるフ
ァンや関係者の皆様にメッセ
ージなどありましたら。

家根谷 はい。来シーズンの
ソチオリンピックでメダルが
取れるように頑張りますので
応援よろしくお願ひします。

浦谷 もしかしたら、家根谷選手は心の奥底で無意識
にさらなる飛躍をイメージしていたのかもしれない。
だからこそ敢えてピンチに陥り、そこからの脱出を
できるようになったのだ。

家根谷 強く願うことによつて、新たな自分に脱皮できた。

浦谷 そういった見方をすれば、ピンチは有難いものであ
ることがわかる。ピンチがやってきたら「よかつた、あ
りがとう」と喜んで受け入れる。それが自然とでき
るようになれば、競技のみならず、人生の勝者にも
なることができるだろう。家根谷選手の今後ます
ますの活躍を期待している。

雑感 家根谷選手へのインタビューを終えて

一流のスポーツ選手は概して真面目である。家根
谷選手もその例外ではない。しかし、不調のときには
その真面目さが裏目に出てしまう。「悪い点を直
そう、直そう」と、つい悪い点ばかり目が行つて
しまうのだ。すると、「見るのは拡大する」の言
葉通り、悪い点が拡大していく。そして、悪い点しか
見えなくなり、負の連鎖に陥っていく…。

そういうたどきにはMWTが功を奏する。寝る前
に「よかつた、ありがとう」と思うことによって、不
調のさなかでも良かつた点に目が行くようになる。
すると、いつのまにかピンチから脱出している自分
に気づく。そして、振り返ってみれば「ピンチがチャ
ンス」になつたことにても気がつく。ピンチのおかげ
で新たな自分に変わることができたとわかるのだ。
家根谷選手もスランプに陥つたからこそ、真剣に
メンタルトレーニングをしたいと思うようになった。
だからこそ真剣にメンタルトレーニングに取り組み、
スランプを脱出できた。その上、念願だった活動資
金集めの悩みからも解放され(大林組に入社)、さら
なるレベルアップのためのトレーニングにも出会え
た。心技体すべてにおいて今まで以上に競技に集中
できるようになったのだ。