



アルファテック7 ～不思議現象解明のツール⑬～

睡眠と脳波



図1 キルティーグルから祝福を受けているときの脳波

ジャイナ教 最高聖者

キルティーグルの脳波

親しいインドの占星術権威者
バブルジの紹介でジャイナ教の

最高聖者キルティーグルの脳波
を測ることができました。祈祷
で信者のガンを治すことで評判
だそうです。チャンスですから
グルとガン患者の脳波共鳴を測



写真1 キルティーグルの祝福を受ける

りたいと申し出たら、ガン患者が見つからないということなので、私がガンを患っているということに対応しているときの脳波を測ることにしました。

実は、私は9年前の2015年に大腸ガンになりましたからこの時の体験が非常に参考になりました。

ジャイナ教はインドで最も古い宗教で、その教えは「不殺生」「執着しない」「物を持たない」など厳しく、教徒がヒンズー教の8億人に対し200万人と非常に少ないのに、インド経済の20%を占めているそうです。

これは「不殺生」の戒律が厳しく農業や漁業には従事できないので商業での経済活動をして

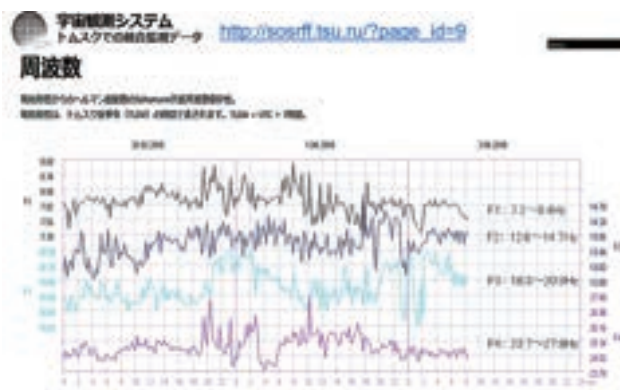


図2 バンアレン帯のプラズマ振動

いるためのようです。

日本の生活習慣になじまないですが、インドに行く1週間位前からベジタリアンに徹して不殺生を心掛けました。

写真1がバブルジと共に最高聖者に接見したときの様子で、図1はキルティーグルに祝福を受けているときの脳波です。

上段のキルティーグルの脳波の周波数スペクトルが図2に示すバンアレン帯で発信している電磁波の7.8Hzと共鳴している

ようです。

更に詳しく調べると、12.6Hzのファストアルファ波や18.3Hz、23.7Hzのベータ波とも共鳴して宇宙空間からエネルギーを吸収しているようです。

図2はロシアのトムスクで観測され、毎日ネットで公開されているバンアレン帯からの電磁波の実測データです。

キルティーグルの脳波に図2に示すバンアレン帯のスペクトルが含まれているので、天からのエネルギーを活用しているのではないかと思います。

図1で赤↓で示したところが7.8Hzのスローアルファ波で両者の脳波がコヒーレントになっていて、時間を見ますとキルティーグルが先行しているので相手（私）に影響を与えています。

7.8Hzが盛んに出ると健康維持力が強くなり、これが祝福を受けるという現象かと思われます。そのメカニズムは、2人が空間の電磁波を通じて7.8Hzで共鳴したのかも知れません。

7.8Hzが強くなると自律機能

や免疫機能が活性になりますから祝福を受けて健康を確保することになるでしょうね。この7.8Hzは睡眠中の脳波に多く含まれています。だから健康回復には寝た方がよさそうです。

人はなぜ寝るのか

これまでにさんざん語られてきましたが、人はなぜ寝るのでしょうか？

正直に言いますと眠いから寝るので日中は眠くならないから寝ないだけです。これも脳の働きで、意図的にコントロールできるとしています。

世界一の睡眠研究所と豪語するスタンフォード大学睡眠生体リズム研究所長の西野精治氏も、その著書には睡眠不足の不具合を列挙していますが睡眠の本質に触れる説明がありません。

睡眠を十分にとらないと脳の機能全般にわたり正常な働きが損なわれることを示し、睡眠の大切さを強調しています。

確かに睡眠不足の状態では、

感覚が鈍り、創造力と思考力が低下し、体調がすぐれませんが、スタンフォードの西野氏も、組織力による多くのエビデンスを掲げ、理想的な睡眠は7〜8時間と結論づけています。

ただ気になるのは7〜8時間の睡眠中の脳波を観察した記述が全くないことです。

臨床脳波計では長時間の脳波計測に適していないのでやむを得ません。

図3の睡眠中の脳波はVol.11で報告しましたが何度も追試して、日本医療催眠学会にも発表しましたので、確認の意味も含めて報告します。

多くの場合90分周期でREM（眼球が速く動く）が観察されますが、REM睡眠の発生する意味や目的は解明されていません。日中でも瞑想中にREM状態は強く観察されます

図4に、一般に言われている睡眠中の脳波と意識状態を示します。アルファ波の7〜14Hzは多くの分野で採用されていますが78Hzを境に周波数の高い領域

域が覚醒状態、それよりも低いと睡眠状態だとされてきました。睡眠の脳波はシータ波かデルタ波と言われていますが果たしてそうでしょうか。実際に計測しますと睡眠中でもアルファ波やベータ波も観測されます。

睡眠中の脳波

アルファテック7で睡眠中の脳波を簡単に計測できますので、お持ちの方は是非計測してください。睡眠の質を評価できますし、良い睡眠へ改善することが可能なのです。

何回か計測しましたが結果ほとんど同じでしたので図3にその一例を示しました。

プログラムの都合で、30分毎にデータをハードディスクに書き換えるためのデッドタイムが1秒ほど生じますが問題ないと思います。6時間半ほどの睡眠時間ですので、30分毎の7つのデータを貼り合わせました。

図4は入眠から覚醒までの睡眠状態を分析した古い論文ですがいまだに引用されています。

図のオーソ睡眠がNon-Rem睡眠で、パラ睡眠がREM睡眠に対応しています。

睡眠の深度を4段階に分けていますが、具体的なパラメータが分かりません。δ波の出現%が多いと睡眠が深いという人もいますが、実際に測ると、あまりδ波は観測できません。

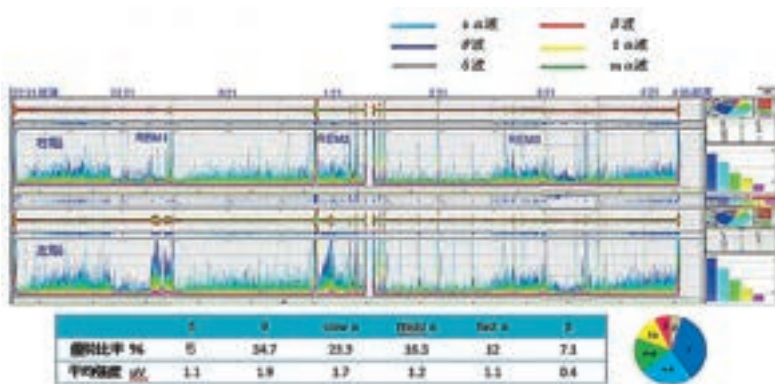
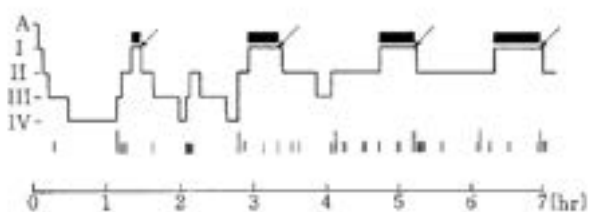


図3 睡眠中の脳波（90分周期でREM睡眠が見れる）

図3の睡眠中の脳波で、90分周期で現れるREM睡眠を構成している脳波の周波数を見ると、78Hz、136Hz、198Hz、254Hz、何とバンアレン帯で発する電磁波と同じです。

こうなると大胆な仮説ですが地球上のすべての生命体はバンアレン帯からエネルギーを得て生きているようです。バンアレン帯のない月や火星や小惑星などはいくら探しても化石が出て来ないでしょう。



脳波的睡眠経過図
 [Dement & Kleitman, 1957]
 A: 覚醒 I~IV: オースン睡眠 黒棒: パラ睡眠
 矢印は睡眠周期の終了時点を示す

図4 睡眠状態の分析

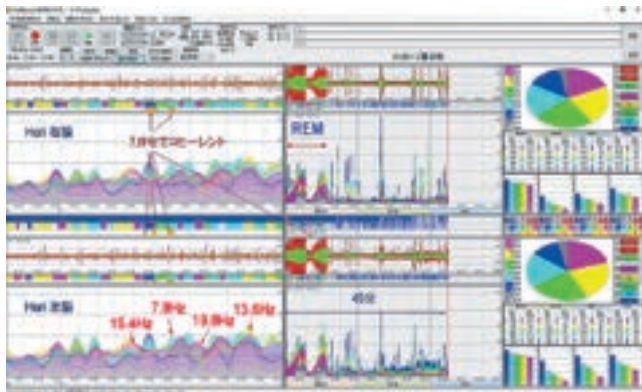


図5 ショートスリーパーの睡眠中の脳波

ショートスリーパーの脳波

世界一の睡眠研究所の結論が人は少なくとも6時間は寝ないとだめになると警告しています。なんと45分の睡眠で8年間も元気で過ごしている人がいます。堀大輔氏です。

脳波に興味を持ち、アルファテック7をお買い求めいただいたので睡眠中の脳波を計測して

いただきました。その一例を示したのが図5です。

確かに45分睡眠ですが、入眠から11分間がポイントで普通は6時間睡眠の中で経験するREM状態を11分に凝縮しています。

この11分間でバンアレン帯のエネルギーと揺らぎを効率よく吸収しているようです。

最近30分睡眠になったそうですが脳波的には同じですね。

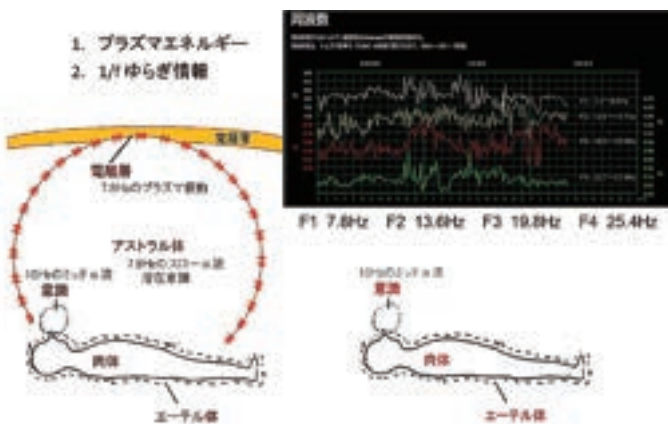


図6 睡眠中の天界との共鳴の想定図

図6に示すように人は寝ているときREM状態で天界と繋がります。天界から揺らぎ情報とエネルギーを受け取っていると思われ、これはあくまでも仮説です。

日本ショートスリーパー 育成協会

堀大輔氏は日本ショートスリーパー育成協会を結成して希望者に短眠指導をしています。勉強

や練習・仕事に寝る時間も惜しんでという奇特な人も多いことに驚きました。

堀大輔氏はスタンフォード大の理想の睡眠は7〜8時間という主張をよそに、ご自身の睡眠は11分で充分であることを実証しています。

不眠症で悩んでいる方が睡眠時



写真2 堀氏の著書

間を長く取らないといけないという考えから開放されることで、睡眠の満足度を上げることができそうです。

堀氏によれば、遺伝に関係なく、年齢に関係なく、実行すれば誰でもショートスリーパーになることは可能のようです。もちろん健康で、日中に睡魔が襲うこともないそうです。

また、7時間睡眠であつたときと変わらないパフォーマンスで起床している時間を過ごすことが出来ると言います。むしろ頭が聡明に働く感じだそうです。

睡眠に関しては諸説ありますが写真2の堀氏の著書をご覧になるととても面白く参考になります。

【保有資格】ニューロフィードバック(脳波)指導者1級

記憶法を中心に、学習法やスピーチ法など、脳のメカニズムからアプローチした斬新なメソッドを提供。著書は累計20万部を突破し、NHKやフジテレビなどメディア出演多数。

「落ちこぼれを作らない」をモットーに、記憶法の受講生は30万人を突破。17万部達成の著書「イラスト記憶法で脳に刷り込む英単語1880」(あさ出版)を使った超速英単語暗記講座では、早い人は2日で500単語、平均でも300単語覚えて、しかも翌日も8割は残っているという驚きの成果。

よしの くにあき

吉野邦昭



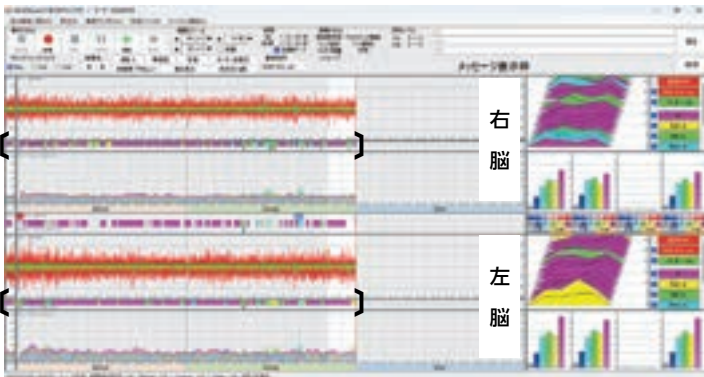
【表1】脳波の種類と特徴

ベータ(β)波 15~26 ヘルツ(Hz)	緊張感や焦燥感、不安やイライラなどの大脳の活動状態を反映する。注意が分散して、集中しにくい状態。
ファストアルファ(α)波 12~14 ヘルツ(Hz)	気が散らないように、意識的に集中している状態。集中が持続しにくい。集中が途切れた瞬間にも出やすい。
ミッドアルファ(α)波 9~11 ヘルツ(Hz)	リラックスしながら、特定の対象に注意が向いている状態。集中が持続しやすい。10Hzを含む。
スローアルファ(α)波 7~8 ヘルツ(Hz)	無意識集中、休息集中など、意識が低下した状態。特定の対象に注意が向かない、まどろみ状態。7.8Hzを含む。
シータ(θ)波 4~6 ヘルツ(Hz)	浅い睡眠状態。意識がかなり低下している。
デルタ(δ)波 1~3 ヘルツ(Hz)	深い睡眠状態。意識がほとんどない。

記憶術講師の吉野邦昭さんご協力のもと、「記憶と脳波」の関係についておこなった実験の結果をレポートします。

まずは、脳波の種類と特徴について整理しておきましょう【表1】。色と脳波の種類が対応しているので、測定結果の画像を見る時は、

【測定結果1】基準脳波 (Aさん)



色から脳波の種類を判断してください。

今回の実験では①②③の脳波を測定しました。

- ① 基準脳波
- ② 我流記憶
- ③ イメージ記憶

① 基準脳波

各被験者の脳波の特徴を把握するため、実験前に閉眼安静状態の脳波を測り、基準脳波としました。

② 我流記憶

1回目のテストは、我流記憶Ⅱ記憶術を使

わない自力の記憶力で10単語の記憶に挑戦してもらいました。

③ イメージ記憶

2回目のテストは、ストーリー法という記憶術を使い10単語の記憶に挑戦してもらいました。なお、②と③では、記憶する単語を変えています。

【測定結果1~7】の拡大画像を、MWT協会ポータルサイト「MWT広場」の「全カテゴリー」にアップしておきますので、必要な方は併せてご利用ください。

以上を踏まえて、これから2名の計測結果を分析していきます。

Aさん
我流記憶 5点
イメージ記憶 10点満点

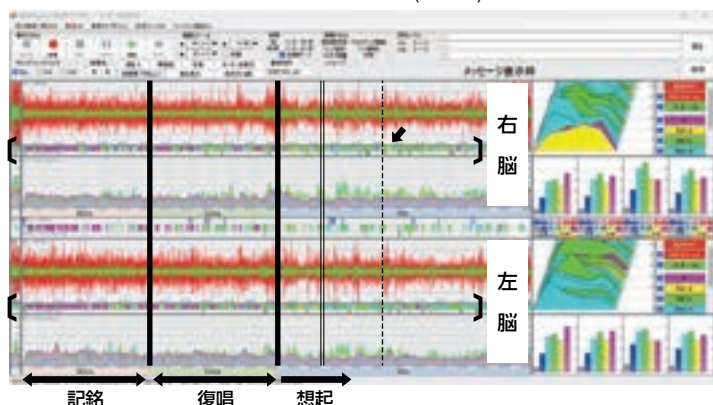
基準脳波の優位脳波(※1)にβ波が多いことが分かります(【測定結果1】の【】)。この結果から、リラックスしておらず、注意が分散した落ち着かない状態を読み取ることができます。

吉野さんによると、Aさんは、記憶術の講座を受けても成果が出なかった方で、日常生活すべてにおいて、そそかしい面があるとのことでした。集中しようとしても、あれが気になる、これが気になると言い出すため、やるべきことに注意が向かず、結果として成果が出なかったのではないかとという見解は、β波が多い測定結果と符合しているように思います。

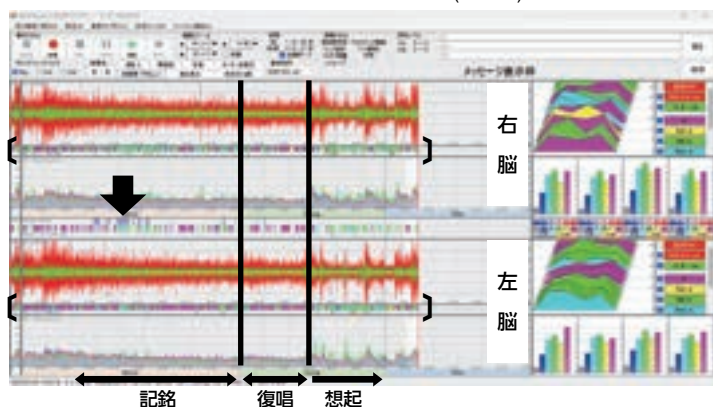
我流記憶の測定結果を分析する前に、【測定結果2】の表記について説明しておきます。

(※1) 優位脳波とは、他の脳波と比較して強い電圧(μV)で計測された脳波のこと。電圧が強いということは、その状態が強く発揮されていると考えられます。

【測定結果2】我流記憶 (Aさん)



【測定結果3】イメージ記憶 (Aさん)



記録とは覚えること、つまり記憶をしている時間帯です。ここでは、口頭で伝えられた10個の単語を覚え(ようにし)ています。復唱では、記録した記憶(短期記憶)を消去するため、その場で伝えられた7桁の数字を声に出して繰り返し思い出しました。ただし、答え合わせはしていません。

想起とは思い出すことで、記録した10個の単語を紙に書いて答えてもらいました。小見出しに書いた点数(5点)は、この正解数です。あらためて、【測定結果2】を見ると、記録の段階で優位脳波のβ波が目立つことから、そもそも覚えることに集中できているのか疑わしい状態です。想起に移ると、優位脳波の

β波は減り、α波(ファスト・ミッド・スロー)中心に変わりました。したがって、記録と比較すれば、思い出すことに集中できていますが、そもそも覚える段階でミスをしているため、点数が上がらなかったのだらうと考えられます。

細かい部分に触れてみると、想起の入りから20秒(二重線まで)くらいにかけて、ファストα波を中心にしたβ波の優位脳波が目立つことから、何とか思い出すと必死に集中している様子が想像されます。その後の30秒(点線まで)で、スローα波優位が増えるところは、霧の中にいるようなモヤモヤ感で焦点が定まらない。記憶を思い出せない状態が強まっているようです。

そして、左下向き矢印で示したファストα波優位のタイミングで「出てこない」という言葉を発したため、この辺りが諦めた瞬間でしょう。その後は、集中が切れて注意分散に向かうように周波数が上がり(β波優位)、力が抜けるように終盤のスローα波優位に向かうというのが全体の流れです。

続いて、イメージ記憶を読み解いてみます【測定結果3】。まずは、記録から見ていきますが、正直なところ、優位脳波のβ波が目立つことから良い状態とは言えません。ただ、我流記憶と比べれば、優位脳波のβ波が減り、

基準脳波を見ると、優位脳波はミッドα波、その中でも10Hzが強いことが分かります(※2)【測定結果4】。10Hzとはミッドα波の中域の周波数であり、特定の対象に対して雑念なく集中かつリラックスしている時に強まるため、能力発揮、実力発揮しやすい状態にあると考えられます。

なお、Aさんと比べて波形が細いのは、電圧が低いことを表しますが、電圧が高ければ良い、低ければ悪いという評価はしません。特に基準脳波の段階では、もともとの脳波

Bさん	我流記憶 4点
	イメージ記憶 10点満点

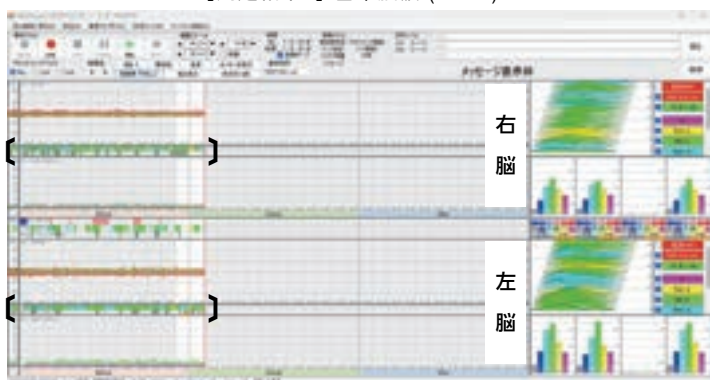
ミッドα波が増えた時間帯があることから(特に右脳)、雑念が少なくなり、(わずかとはいえ)集中しやすくなった様子が確認できます。

その上で、想起を見てみると、我流記憶の時と大きく変わるところはありません。つまり、思い出すことに関しては、我流記憶もイメージ記憶も、ほぼ同じような状態だったと考えられます。それにも関わらず、イメージ記憶の成績が良かったのは、我流記憶と比べて、記録の状態が良かったからではないでしょうか。

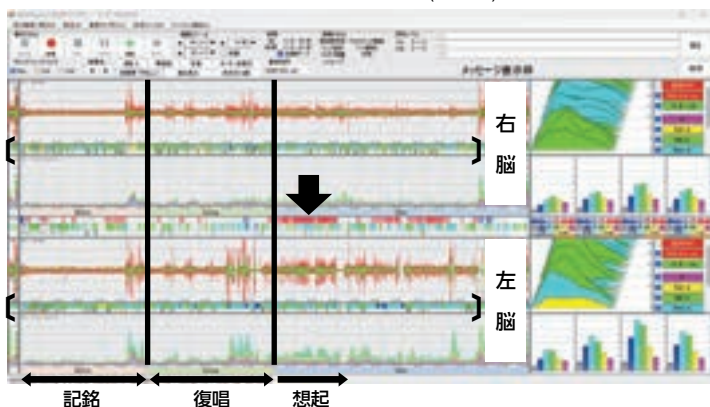
1つ付け加えておくと、記録の優位脳波がβ波からミッドα波に変わるところで、同位相と呼ばれる左右脳のバランスが良くなる時間帯が増えました(下向き矢印で示した青い帯)。Aさんの場合、同位相が最も多く計測されたのは、全体を通じてこのタイミングということからも、イメージ記憶の高得点の鍵は、記録における脳の状態にあると言えるでしょう。

(※2) 優位脳波(【測定結果4】の【】)をよく見ると、上下2段に分かれています。上段は、色分けでβ波~θ波の優位を表し、下段は、10Hzの優位を灰色(グレー)、7.8Hzの優位を橙色(オレンジ)で表します。したがって、下段に灰色が出現している時間帯は10Hz優位と判断します。

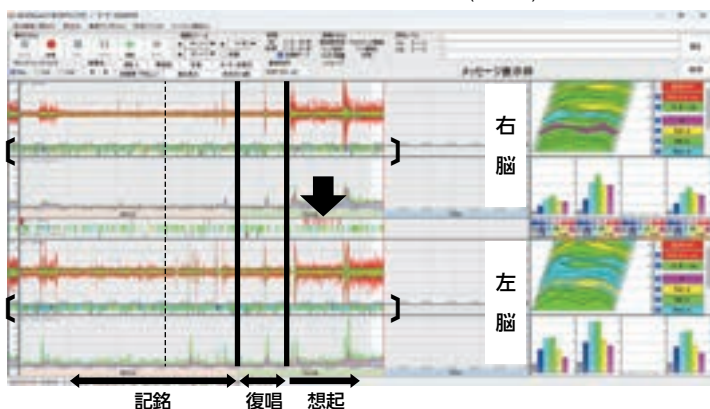
【測定結果4】基準脳波 (Bさん)



【測定結果5】我流記憶 (Bさん)



【測定結果6】イメージ記憶 (Bさん)



の特徴が人によって違うと捉えるだけです。
次に、我流記憶を見ると、記録の状態は、基準脳波と大きく変わるところがありません【測定結果5】。ところが、想起に移ると周波数が下がり、優位脳波にスローα波および7・8 Hzが目立つようになります。ここは、【測定結果2】で説明した通り、霧がかかったように焦点が定まり切らない意識状態と思われる。
また、想起が始まるタイミングで赤い帯の色が濃くなり、出現頻度も上がっていることが分かるでしょう(下向き矢印)。先ほどの【測定結果3】で、左右脳のバランスが良くなると同位相の青が増えると説明した箇所が、今

度は赤くなっているわけですが、これは逆位相と呼ばれ、基本的には左右脳のバランスが崩れた状態です(※3)。
したがって、Bさんの場合、基準脳波や記録で10 Hz優位を示していたところから、想起でスローα波および7・8 Hz優位にシフトしたこと。それに加えて、逆位相が増えたことが、思い出しにくさ＝低い点数につながったのではないかと推測されます。
続いて、イメージ記憶ですが、記録においては、我流記憶との明確な違いは認められないようです【測定結果6】。あえて言えば、記録の後半にかけて(点線の後)、左脳側の10 Hz

優位が増えてくることから、イメージが徐々に明確化していった様子は読み取れます。
そして、想起ですが、実は、あつという問に答えを書き終わりました。つまり、簡単に思い出せたわけですが、我流記憶と異なる点は、周波数が7・8 Hz優位にならなかったこと、そして、逆位相ではなかったことです。なお、電圧の上昇に気が付かれた方もいらっしゃると思いますが、ここは、目を開けたことによる影響が考えられるため、純粋な脳波の変化とは言い切れません。
Bさんは、基準脳波の段階から逆位相が目立つタイプで、ファストα波が時々強まることから、頭の回転が速いゆえにかも知れませんが、少し注意が分散しやすい傾向はありました。それが、イメージ記憶では、全体的に逆位相が減り、集中が維持されていることが分かります。

ちなみに、赤の逆位相が増え始めるのは(下向き矢印)、答えを書き終わった後。β波の優位が増えてきていることから、実験が終了して気が緩んだ影響かも知れません。
まとめると、想起の段階では、ミッドα波(10 Hz) v スローα波(7・8 Hz)であること、逆位相ではないこと(理想的には同位相であること)。この2つの条件が揃うと、記憶を思い出せる可能性が高まるのではないかとという結果でした。

(※3) 同位相の青の場合、色が濃くなるにつれて左右脳のバランスがより整う、逆位相の赤の場合、色が濃くなるにつれて左右脳のバランスがより崩れると、ここでは理解してください。



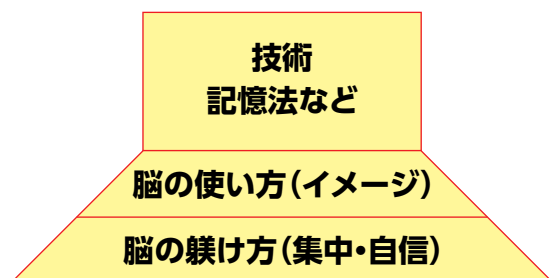
実験を終えてー記憶術講師の視点から

吉野邦昭

私の記憶術講座では、「記憶術」そのものを教えるのに掛ける力は2割くらいです。記憶術ができるようになるために必要なスキルである「脳の使い方」と、そもそも脳をきちんと働かせるための「脳の躰け方」を教えるのに8割の力を使っています【表2】。

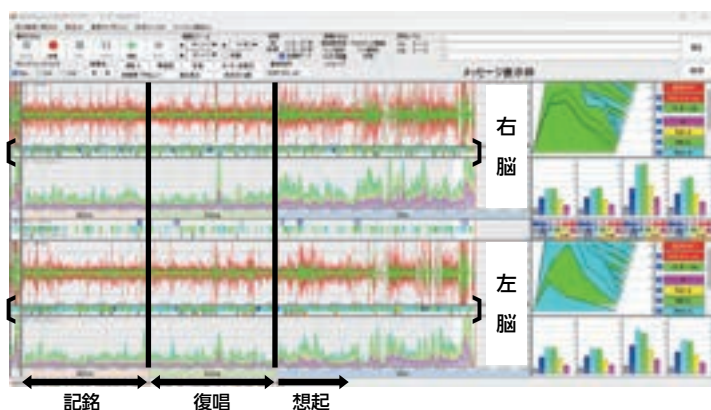
例えるならば、「記憶術」がスマホのアプリで、「脳の使い方」と「脳の躰け方」がOSです。OSがガタガタだとアプリは動きませんよね。一方、OSを新しいものに入れ替えると、すでに入っているアプリの動きも良くなります。

【表2】



さらに、より高度なアプリもインストールできるようにするため、セールスが上手になりました、コミュニケーションが上手になりました、婚活が成功しましたという方も出てきます。「脳の使い方」でも大事なものはイメージです。イメージという言葉には、大きく分けて2つの意味があります。1つは、大体とか雰囲気という意味で、もう1つは、五感情報（視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触

【測定結果7】



覚」という意味です。イメージを1つ目の意味＝雰囲気にとらえている人は、記憶術がうまくできません。例えば、旅行のパンフレットに使われている「当館自慢の温泉」とか「自慢の舟盛り」などの写真の隅に、「この写真はイメージです」と書かれているのは、大体とか何となくの方の意味です。

それに対して、五感情報のイメージには確実性が入ります。例えば、修学旅行で訪れた場所を尋ねられたときに、京都だったような大阪だったような：：ということはありませんよね。五重塔とか清水寺の具体的なイメージが出てきて、間違いなくあそことなるはずで

す。このように、間違いないと確信できるイメージを持つと脳は動き出します。

今回の実験に当てはめると、「我流記憶」が大体とか何となくの方で、とにかく頑張っただけというところ、なかなかうまくいかない。一方、「イメージ記憶」が五感情報の方で、イメージに確信を持てるから覚えやすい。これが「脳の使い方」です。

それを支える「脳の躰け方」とは、決意と集中のこと、こちらが欠けても脳は動き出しません。順序としては、集中の前に決意が必要です。やるぞと思っていないと集中に入れないということです、今回の被験者の中にも決意が足りていない様子の方がいらっしやって、結果的に記憶にも抜けがあり、その様子が脳波に表れていたのは興味深かったです(※)。

17ページで案内しているメルマガにご登録いただくと、社会科の問題に出る「日本の〇〇ベスト10」を覚えるための記憶術講座を無料で受けることができます。万が一うまくいかない場合は、私(吉野)が直接アドバイスしますので、ご遠慮なくお問い合わせください。



(※) 今回の実験には、合計6名の被験者が参加されました。紙幅の都合で詳しい解説は2名に絞りましたが、その他にも面白い結果が出ていて、【測定結果7】は、そのうちの1つです。どのあたりの脳波に「様子」が表れているのか？興味がある方は、ぜひ読み解いてみてください！(住友)



ふもと たけし

府本 健

MWT協会認定資格

●ビジョントレーニングインストラクター

プロフィール

1986年7月14日生まれ。大阪府出身。レスリングを高校からはじめる。高校でインターハイに出場し、大学まで続ける。大学卒業後、介護職を6年ほど経験、介護予防運動指導員としても活動する。障害児童に関わる仕事(放課後等デイサービス、移動支援事業)に転職。現在はTOMyビジョントレーニングスクールで働きながら、放課後等デイサービスと移動支援事業でも勤務している。

TOMy
vision training school

神奈川県相模原市で「TOMyビジョントレーニングスクール」を運営している府本健さんにインタビューしました。

府本さんは、MWT協会が主催する「ビジョン講座」の全過程を受講し、インストラクター資格を取得された後も、再受講者として継続的に講座に参加して下さっています。

ビジョントレーニングに特化した教室を始めた経緯や、ビジョントレーニングの魅力などを語っていただきました。

「ビジョントレーニング」の出会い

放課後等デイサービス(以下、放デイ)の運動を担当していて、子ども達に何か良いトレーニングは無いかと調べているときに、ビジョントレーニングを知りました。岸先生の「障害ではなく機能不全」という言葉に「これだ!」と惹かれ、ビジョントレーニングを学びはじめました。

現在の手ごたえ、会員さんの成果

シニアクラスが開校して1年半、また、ジュニア、一般・アスリートクラスが開校して半年たちました。シニアクラス

教室を開校したきっかけ



教室名称 TOMyビジョントレーニングスクール
 住 所 〒252-0141 神奈川県相模原市緑区相原1-21-15
 電 話 070-3351-1069
 メール team-y.fumo@jsp-inc.jp



TOMyビジョントレーニングスクールを利用してくださる方に対して、必ず変化をもたらすアプローチができるようになります。と思っています。また、実際にビジョントレーニングをするようになって、知度の低さを感じているので、

今後の夢、抱負

では、テレビでサッカーを見ていると球が追えないと言っていた利用者さんが、球が追えるようになるなど色々な成果を聞いています。子ども達も、苦手なことができるようになってきたりして、まだ少しですが手ごたえを感じています。

読者へのメッセージ

もっと色々な人に知ってもらえるように、ビジョントレーニングを広めていきたいと思っています。

子ども達を見ていて「何でできないのだろう?」と思うことがあっても、今までは「障害だから」と考えていましたが、ビジョントレーニングを知ってから、目の使い方はどうかなど、今まで以上に色々と観察するようになりました。ビジョントレーニングは、新しい視点で子ども達と向き合う良いきっかけにもなると思うので、是非、多くの方に実践していただきたいです。



不屈の男! 東洋太平洋スーパーミドル級 チャンピオンに返り咲く!

BOXLAB
SINCE 2023 CHAMPION

プロボクサー
日本最年長チャンピオン&現役記録保持者

野中悠樹

今回は20年に渡りウェルネス(メンタル・ビジョン)トレーニングを実践し2024年4月に6本目のチャンピオンベルトを手に入れた野中悠樹さんのレポートをお届けします!

1977年12月生まれの野中さんは、もうすぐ47歳になりますが現在も「世界タイトルマッチ」を目指し走り続けています!ぜひ応援をお願いします!

20年ほど前からメンタル・ビジョントレーニングをさせていただいてますが、とにかくトレーニングをするようになってからパンチを被弾することが、かなり少なくなりました。

やっぱりそれは自分の選手寿命と繋がってると思います。

ボクシングをする以上「パンチを被弾せずに相手を倒して勝ちたい、ダメージを残したくない」というのが一つの目標です。なのでビジョントレーニングは、ボクシングのフィジカルトレーニングと合わせ必要不可欠なトレーニングです。

また年齢と共に、やっぱり疲れが抜けにくくなったり、筋肉の付きが遅くなっていたりはするんですけど、ピーク時であれば、まだ30代と変わっていません。ただそこに達するまでの時間はかかるので、そこはメンタルトレーニングも含めて色々工夫しながらピークに近づけるようにしています。

ボクシングの練習以外でも筋トレやインナーマッスルのトレーニングなども実施していますが、フィジカルトレーニングに関しては「勇気を持って休むこと」にも気を付けながら体を作っています。

「世界タイトルに挑戦したい」という夢に向かって今までずっと続けてきました。

何度も「引退」という局面はありましたが、その夢を捨てきれず今も現役を続けています。

わがままかも知れませんが、自分の中では最後はそこに辿り着けるよう、もう少し頑張っていきたいと思っています。

「最年長記録」に関しては自分が現役である限り必ずついてくるんですが、そこに特にこだわりはなく「世界タイトルに挑戦する」というのが僕の最終目標なのでぜひ実現したいです。

引き続き応援していただければ嬉しいです!

軌 跡

2005年メンタル・ビジョントレーニングを開始
トレーニング開始後初の試合(5月15日)では、
5R TKOで見事勝利



野中悠樹

第29代・第36代日本スーパーウェルター級王者
第27代OPBF東洋太平洋スーパーウェルター級王者
第51代OPBF東洋太平洋ミドル級王者
第5代WBOアジアパシフィックミドル級王者
第19代OPBF東洋太平洋スーパーミドル級王者



NEW VISION vol.2 (2005年7月号) より

ボクシングフィットネスジム BOXLAB13 ODEON



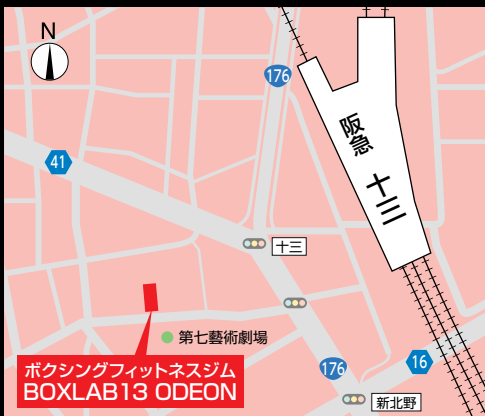
大阪市淀川区十三本町 1 丁目 9-4
NICHIIWA IX B1

【電 話】 06-6711-4321

【営業時間】 10:00 ~ 22:00

【定休日】 不定休

<https://boxlab13odeon.com/>



2008年9月
スーパーウェルター級
日本タイトルに挑戦し、
チャンピオンベルトを
手に入れる



NEW VISION vol.15 (2008年12月号) より



きしだ てるみ
岸田輝美
聞き手・構成／住友大我

ビューティフルマナー株式会社 代表取締役
NPO法人マナー教育サポート協会 理事長
公益財団法人全日本軟式野球連盟 理事
TDK株式会社を退職後、現在は現代礼法研究所、NPO法人マナー教育サポート協会に籍を置く。出講実績は、民間企業、自治体、病院など多岐に渡るが、近年は、小学校、中学校、高校、専門学校、大学、スポーツチームでのコミュニケーション研修やマナー研修に特に力を入れている。

資格
日本電信電話ユーザ協会認定電話応対技能検定指導者
NPO法人マナー教育サポート協会認定マナー講師
日本アンガーマネジメント叱り方トレーナー
日本アンガーマネジメントファシリテーター
日本ベップトワーク普及協会認定ファシリテーター 関東ブロック副代表
日本コミュニケーションカード活用推進協会認定アドバンストレーナー
日本スポーツマンシップ協会コーチ

出講実績
千葉市教職員アフターヌーン研修、千葉市初任者研修、千葉市専門者研修、NTT データ新入社員研修、宇都宮産新入社員研修、Canon マナー研修、亀田産業株式会社職員研修、NTT コミュニケーション新入社員研修、NTT 東日本電話対応研修、日本サッカー協会 JFA アカデミーマナー研修、東洋大学新入生マナー研修、東京家政大学就職活動研修、池下設計マナー研修、大宮アルディージャマナー研修、ジェフユナイテッド千葉市原チーム向上研修、さいたま市若年末就職者人材育成支援事業研修、千葉県不就職者人材育成支援研修、他多数。ユーザ協会電話応対コンクール全国大会審査委員。

テレビ出演
NHK「作法の極意」
ABS「秋田美人養成講座」

著書
「子どもに伝えたい大切なマナーのすべて」共著・メイツ出版
「生活マナーとお手伝い」共著・長崎出版
「大人の冠婚葬祭マナー新事典」協力・朝日新聞出版
「みんな違うからこそ考えたい」小学生的のマナーと約束ごと」メイツ出版

みんな違うからこそ考えたい！
小学生のマナーと約束ごと
気もちよく伝える&行動するために

(メイツ出版)



の時間が重なることも多く、それほど会う機会はないのですが、先日たまたま話をしていた時、今年（2024年）の5月にこの著書を出版されたと伺いました。そこで、私の著書（2023年出版）と併せて、それぞれの感想を語り合う機会を申し込み、ご快諾いただいたというのが今回の経緯です。それでは、自己紹介からお願いします。

岸田 マナーコーディネーターの岸田です。マナー講師と紹介する方が万人に通じやすいとは思いますが、正しいマナーを伝えるというより、相手や状況などを見ながらマナーをコーディネートしていく方が大事という意味を込めて、コーディネーターと名乗っています。挨拶の仕方ひとつとっても、時代とともに変わるものだからね。

住友 ご著書を拝読した感想としては、一般的な意味でのマナーではなく、しつこに近いくことが書かれている本なのかなと思いました。マナーを教えるのではなく、なぜそうなるのかを一緒に考えようとしている感じがと言えは良いでしょうか。

岸田 「教える」という言葉は嫌いで、学校でも1回も使いません。私は「伝える」と言うようにしていて、自分が知っていることとか、自分が良いなと思ったことを伝えているだけです。それをどう受け取るかは各自の判断に任せて、でも、そもそも知らないや選べないじゃないですか。1個しか知らなければ1個しか選べませんけど、選択肢が2個3個とあれば、その中から選べる。だから、選択肢を増やして来ましたと言うことはよくあります。

住友 確かに、ご著書の中でも

住友 これから対談させていただく岸田輝美さんは、私も授業を担当している、千葉県の国際トラベル・ホテル・ブライダル専門学校（ITHB）で講師をされています。とはいえ、授業

住友 ご著書を拝読した感想としては、一般的な意味でのマナーではなく、しつこに近いくことが書かれている本なのかなと思いました。マナーを教えるのではなく、なぜそうなるのかを一緒に考えようとしている感じがと言えは良いでしょうか。

岸田 「教える」という言葉は嫌いで、学校でも1回も使いません。私は「伝える」と言うようにしていて、自分が知っていることとか、自分が良いなと思ったことを伝えているだけです。それをどう受け取るかは各自の判断に任せて、でも、そもそも知らないや選べないじゃないですか。1個しか知らなければ1個しか選べませんけど、選択肢が2個3個とあれば、その中から選べる。だから、選択肢を増やして来ましたと言うことはよくあります。

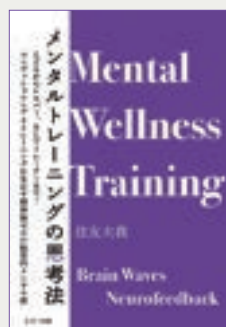
住友 確かに、ご著書の中でも

住友 選択肢を増やした後、こういう場面では、こうした方が良いと思うとか、選択肢の選び方を伝えることはありますか？

岸田 それはあります。AとBの選択肢があれば、私はAを選ぶと伝えることはあるし、その場合、なぜAが良いと思うのかも必ず説明します。それでも、やっぱりBを選ぶ人はいるはずですから、Aだけが正しいとかBだけが正しいとか、そういうことではないですよ。

メンタルトレーニングの 思考法

(エコー出版)



住友 まずは、全体的な感想を伺わせてください。

岸田 これまでメンタルトレーニングを学んだことがなかったの、最初に本を開いた時は「うわっ」と思いました(笑)。読むのに時間がかかりそうだなとか、「思考法」というタイトルからして何か方法を学ぶみたいだけど、私に出来るのかなとか。でも、読み進めていくうちに、出来そうなのもあったのが嬉しかったです。エビデンスみたいなグラフもたくさんある中で、寝る時の「よかった、ありがとう」、起きた時の「よく寝た、いい気持ち、今日もいいことがある」、「食事の時の「おいしそう、おいしい、おいしかった」、そんな簡単なことで良いの?と。これなら今日から出来そうだなと思っていたら、「おわりに」に

「これなら出来そうだなと思ったことから始めましょう」「それで良いですよ」みたいなことが書かれていたので、ちよつと褒められた気がしました。

住友 思考法というタイトルには、方法を伝えたいというより、メンタルトレーニングが、どういう考え方で作られているのかを説明したい意図がありました。本書の中では一般的なトレーニング法も紹介していますが、すべてのトレーニングには基礎となる考え方や理論があり、先ほどの「よかった、ありがとう」も、そこから生まれた方法の1つです。あと考え方が分ければ、闇雲にトレーニングをする感じも減らせるでしょうしね。

岸田 自分の中に落とし込んだのが、「トレーニングを目的として実践するのであれば、少なくとも深呼吸とともにおこなうようにしてください。トレーニングとは、重要な局面で脳力を発揮しやすくするための準備を意味しています」(231ページ)というところ。今おっしゃられたように、歯を食いしばらなくて良いよ、呼吸するようないう感じかなと思いました。トレーニングと聞くと、苦しくて、それを乗り越えるから自己限界を突破できるみたいな印象があったので。

住友 そういう面もあると言えはありますが、むしろ、そのような苦しい状況を乗り越えるための準備がメンタルトレーニングです。その結果、成功体験が増えて、自信も付いてくるわけですが、自信は、誰かから与えられるのではなく、自力で獲得するしかありませんので。まあ「トレーニング」という表現が、「歯を食いしばる」的なイメージを与えているところはあります。

岸田 「よかった、ありがとう」は、気持ちの切り替え、リセットと書いてありましたけど、私やっちゃうのですよ。「よかった」何が? 「ありがとう」↓どうして? 誰に? とか。だから「よかった」だけ、「ありがとう」だけだと、どうしても気持ちが悪くて、どうしたら直りますかね? 「よかった(ありもう考えない)」みたいな感じで、そこを切り離すように練習すれば良いですか?

住友 岸田さんが当てはまるのかどうかは分かりませんが、ポジティブシンキングを学んだことがある人ほど、理性で感情をコントロールする方法を身に付けているので、理由が欲しくなる面は強まりますよね。また「よかった、ありがとう」と思うこと、「おいしそう、おいしい、おいしかった」と思うことは、睡眠や食事に集中するための、一種の

ルーティンとも言えます。睡眠や食事の場面で気もそぞろなのは、目の前のことに集中できていない証拠ですし、そういう日常を繰り返している人は、大事な場面でも、気持ちの切り替えがうまくいかない可能性が高まるはず。

岸田 今の話を聞いたので、もう2周くらい読んだら自分の中に落とし込めるかも知れません(笑)。書いてある内容には、初めて聞くものが多かったのですが、言葉がけとかは学んだことはたくさんありました。あと、「トレーナーの志向性」(61ページ)で、プロモーター型とアナライザー型が紹介されていて、「自分はプロモーター型ではない」と書かれていたところは、きつとそうだろうなと思いつつ読んでいました。

住友 その辺りの話を含めて、普段の講座では話さないことも、きちんと書くとうと心掛けていました。結果として、細かい説明が多くなり、難しく感じられるところも増えたと思いますが、本の特性を活かして、興味が湧きそうなのところから読み進めてもらえると思います。

岸田 私のエゴグラムですが、働き蜂タイプでした。まさに、これしか考えられません。

住友 嫌なことでも頼まれると引き受けてしまうタイプ。自分から積極的に行動するより、他人の意見を聞き入れて行動するタイプ。

岸田 そう、本当に何でもそうです。良いか悪いかは別として、こういうのは当たっていると嬉しいですね。

住友 誌面には掲載しませんが、岸田さんは、働き蜂タイプでもFCがⅢ(濃いグレー)の領域ですから、自分の意見は伝えられているはず。その上で、他人の意見を聞き入れる場面が多いだろうということです。ストレスは、それほどたまらないと思います。

岸田 確かに、言いたいことは言えていると思いますし、そんなにストレスを感じてはいません。

住友 とても参考になるお話を伺えました。ありがとうございました。

十

