



# ウェルネストレーニング ディスカッション 住友大我 × 志賀一雅 × 倉野信次

メンタルウェルネストレーニング協会 会長  
メンタルウェルネストレーニング推進委員会 委員長  
株式会社脳力開発研究所 所長

メンタルウェルネストレーニング協会 相談役  
株式会社脳力開発研究所 相談役  
工学博士

メンタルウェルネストレーニング協会 顧問  
株式会社 FOR ONE COMPANY  
福岡ソフトバンクホークス 投手コーチ (チーフ)  
兼ヘッドコーディネーター (投手)

メンタルウェルネストレーニング協会顧問で、プロ野球の福岡ソフトバンクホークス投手コーチ (チーフ) 兼ヘッドコーディネーター (投手) を務める倉野信次さんに話を伺いました。倉野さんは、メンタルウェルネストレーニングとビジョントレーニングの指導者資格認定講座を受講して、選手の指導にも生かされています。このディスカッションでは、アメリカでのコーチ経験が自分に与えた影響など、体験談を中心に紹介していただきました。野球に詳しい方はもちろん、「考え方」の部分では野球に詳しくない方にも参考になる内容が多くあるはずです。

**志賀** 2024年の日本シリーズは、筋書き通りにいかないドラマがありましたから、横浜 (DeNAベイスターズ) ファンも盛り上がりましたよね。

**倉野** ありがたいですね。どのチームのファンであろうと、野球が盛り上がるのはプレイヤー冥利に尽きますし、嬉しいことです。相手チームの応援があっても、そういう環境で試合ができるのは本当に幸せなことと感じました。

**志賀** そういう経験を振り返った時、「踏み出す一歩」に書かれている内容で、もう少し強調したいとか、修正したいことはありますか？

**倉野** やはり、2022年、2023年と、2年間アメリカで経験させてもらったことが、すごく大きいと思っています。それまでは、13年間ホークスのコーチを務めていましたけど、当時の自分と現在の自分を比べると価値観が変わりました。アメリカに行く前の自分は、固定観念みたいな部分が多かったと思っています、それをアメ

リカで壊してもらえたのは本当に大きな財産でした。

**志賀** 2024年は日本一になるチャンス逃したというか、掴み損ないましたけど、2025年にもう一度チャンスがありますからね。もし2025年が思い通りにいけば、自信满满「さらに踏み出す二歩」として本を書けるはずですし、野球とは違う分野にいる方にも、「自分も踏み出してみよう」という刺激を与えられると思います。

## マインドセット

**倉野** アメリカには、色々なことを早く取り入れて、エラーが出たら改善→再チャレンジというトライアルアンドエラーの文化が根づいていると感じました。その精度を上げるために、数字やデータで評価していくことも増えたのだと思います。それだけ科学的なアプローチをしているアメリカなのに、最後は「マインドセット」だ、「気持ち」の部分が大事だと言うのです。日本の野球関係者からは、

「アメリカはデータ化が進んでいて、科学的アプローチがすごいんですよ」と、いつも言われます。もちろん、その点は日本よりも進んでいます。でも、最も大事にしているのは「心」だというのが面白かったですし、それを知ることができたのも良い経験になりました。

**志賀** そうですか。そういう考え方があるのですか。

**倉野** その一方で、今は日本の教えがリスベクトされていて、例えば、上下関係ですと、アメリカでは年齢による上下関係は、まったくありません。むしろ、相手の年齢を知らないくらいですが、肩書きによる上下関係は、日本よりも強くあります。ですから、年齢に関係なく、このポジションについていたら、この人が偉い、この人の言うことは絶対というふうになるわけです。ただ、僕がマイナーリーグでコーチをしていた時、他のコーチから「日本はいいよな」と言われたことがあります。「なんで？」と尋ねると、「日本は、実績とか立場とか関係なく、年齢が上というだけで敬ってもらえるのでしょ。それは素晴らしい文化だ」と。「相手が年上であれば、人生においては自分よりも間違いなく経験者であるわけだから、それをリスベクトするのは素晴らしい文化だ」と言われて、なるほど、そういう考え方もあるのかと思いました。今のメジャーリーグは、アメリカ人が半分くらいで、残りの

半分はラテン系とかアジア系の選手もいますから、色々な国の価値観に触れたのも面白かったです。

**志賀** それは良い体験でしたね。話を聞くだけでなく、ご自身で体験されると、より深く味わえますし、染みついていきます。アメリカ大陸は、すごく大きいじゃないですか。それに比べて日本は、吹けば飛ばすような小さい島国でしようけど、一応、アメリカは日本のやり方を、ある意味では尊重するとか、冷静に見るゆとりがあるということでしょうか。我々日本も、根は深くしっかりしているのだと自信を持って良いということかも知れませんが。

## 縁と運

**志賀** だけど、不思議でしょうがないのは、アメリカに行ってみようと言っても、向こうに親しい知り合いがいたわけでもないし、英語が喋れたわけでもない。あらか

じめ何かの約束があって、安全に行ける保証があるなら、旅行みたいなものかも知れませんが、そういうことではなかったわけですよ。それでも踏み出す勇気を培うには、どうすれば良いのですか。その秘訣というのは。

**倉野** 正直に言えば、あまり深く考えていかなかったという裏返しでもあります。当時は、「きちんと準備をしていたら時間ばかり経ってしまう。それなら、不完全でもいいから、まずは一歩前に踏み出そう」という気持ちが強かったのです。実は、個人的に最も嫌なことの1つが「やらずに後悔する」とことで、そうなるくらいなら、仮に失敗しても「やって後悔する」方を選ぶようにしています。その分、アメリカに行ってから苦労しましたが、それも含めて良い経験でした。ただ、野球の現場ですから、まったく違う世界に行くわけではないというのがあります。

これまでうまくやってきたという自信もあつたでしょうし。

**倉野** そうですね。でも、準備しなくて良いと言いたいわけではありません。僕は、かなりリスクが高い生き方をしているので、自分がうまく行ったからといって、他の人にも勧められるものではないと思います。また、自分は運が良いと感じることも多いのですが、では、どうすれば運が良くなるのだろうと考えた時、最近すごく思うのは、人と人との縁なのかなということなんです。もちろん、運を良くするために人と会うわけではありませんが、結果的に、縁が運に変わることが多くて。実際、アメリカに行く時も、チームを探してくれたのは僕の友人でしたし、これも縁ですよ。その人が、たまたまレンジャーズの上の人と仲が良く、信用もされていたから入ってもらえたという経緯がありました。僕に対する信用がない段階では、たとえ「お金はいらないから研修をさせて欲しい」とお願いしたところで、受け入れてもらえるものはありません。そういう経験からも、人と人との縁を大切にしたいと思っています。

**志賀** 「踏み出す一歩」には、そういうものが滲み出ていますよね。その貴重なご体験は、読者の方が一歩踏み出すための刺激にもなると思います。

**伝える力**  
住友 アメリカに行かれています期

間も、オフシーズンには、企業向けや子供向けの講演をされていますよね。

**倉野** 子供向けもしていますけど、どちらかというと、企業研修で中間管理職、つまり、僕と同じような立場の人に対して、ジェネレーションギャップがある若い世代と、いかにうまくコミュニケーションを取るかと、そういうテーマで講演をすることが多いです。でも、そういう講演も、きっかけを作ってくださったのは志賀先生でした。先生は覚えていらっしやらないかも知れませんが、15年くらい前のオフシーズンの時、母校などから講演の依頼をいただきました。そこで、僕が「人前で喋るのが苦手だし、嫌いだから絶対に受けたくない」という話をしたところ、先生から「絶対にやった方がいい」と言われたのです。ただ、それから2年くらいは先生の言うことを聞かなかつたのですけど、でも、コーチという立場を考えると、伝える力が大事だと思ひ直しました。要は、100の理論があつても、伝え方が下手だと、相手にとっては0(ゼロ)に等しくなるわけですよ。そこで、伝える力を磨くために講演をしてみようかなと考えたわけです。それでも、「話すのが下手だし、緊張するし、絶対にうまくいくはずがないからやりたくない」と先生に相談したところ、「失敗するのは当たり前で、みんな初めは下手だけど、それでも始めないと何も

始まらない」みたいなことを言われて。その言葉に勇気をもらつて一歩を踏み出せたというのは、今でも鮮明に覚えています。本当に、まったく自信がなかったのが、先生のあの言葉に背中を押されなければ、おそらく始めていなかったと思います。

**志賀** そうでしたか。  
**倉野** 今は、講演の依頼はできる限り受けるようにしていて、トータルで100回くらいはやっていきたいと思います。

**志賀** 「踏み出す一歩」を読んだ企業人は、スポーツ選手じゃなくても役に立ちそうだなという印象を持つと思いますから、今後ますます講演依頼も増えて、内容にも味わいが出てくるでしょうね。

**倉野** 講演をしていますが、人に何かを伝えたいとか教えたいという気持ちは、実は、あまり強くないのです。それよりも、自分の考えを整理できるのが大きくて、人前で分かりやすく話をしようとする、結構、頭を使うじゃないですか。そういう力を磨くのに良いなというのと、プラス、少しでも人の役に立てるのであれば、こんなに幸せなことはありません。これまでは、自分が上に行きたい、日本一のコーチになりたいという承認欲求が強かったと思います。もちろん、その目標というか志みたいなものは今でもありますが、最近では、人を良くしたい、人の力になりたいという気持ちの方が年々強くなっています。



踏み出す一歩  
そして僕は夢を追いかけた  
(ブックダム)



なぜか成功するのかが魔改造  
(角川書店)

## 小久保監督が決めた 2つのルール

**住友** アメリカでの経験を持ち帰り、2024年から日本球界に復帰されたわけですが、この1年を振り返ると、指導に対する考え方などで変化したところはありましたか？

**倉野** すごくありました。以前は、こうあるべきだという自分の価値観を押しつけすぎて、選手に必要な以上のストレスやプレッシャーを与えていたと思います。でも、それに気がついたらおかげで、選手がパフォーマンスを最大限発揮するには、どういう環境を作らなければいけないのかということ逆算できるようにになりました。環境を与えていた状況から、環境を整えていく状況への変化という感じでも、もちろん、好き勝手やらせるチームとしてのまとまりがなくなるので、ある程度のところ線を引きます。もう少し具体的な話をする、アメリカは伸び伸び自由なイメージがありますよね。

**住友** ファッションも自由な感じですよ。

**倉野** 髪型とか服装とか。でも、むしろ日本の方が全然ルールがなくて、アメリカは本当にルールが厳しいです。アメリカの場合、いったんルールという枠を作ると、その中で動き回るのは自由ですが、少しでも枠から出ると即刻クビです。日本はルール自体が曖昧ですし、日本のプロ野球は1年間の契

約です、その間は給料が保証されてクビになりません。一方、アメリカの場合、メジャーリーグ以外は給料が保証されておらず、マイナーリーグの2000人近い選手は全員、2週間に1回しか給料をもらえませんから、いつでもクビになる可能性がある。そのため、緊張感もありますし、ルールの枠から出ようとしてもしませんが、どうしてそういう細かいルールを作るのかというと、世界各国から人が集まりますから、教育、文化、価値観などすべてがバラバラで、ルールを決めないと収拾がつかない。そこで、統一したルールを作ろうということになるわけです。

**住友** 確かに、同質性の高い日本にいて、なかなか気がつきにくい視点です。

**倉野** その考え方を日本でも生かそうと、小久保（裕紀）監督は、気をつけさえすれば、外国人選手でも日本人選手でも、全員が絶対守れるルールを2つだけ決めました。その1つが、ウォーミングアップの時に必ず帽子を被ろう、邪魔くさいという感じで脱がないようにしようというもの。もう

1つが、ウォーミングアップの時にトレーニングコーチが笛を吹くのですが、その笛が吹かれる前に勝手に走り出さない、ダラダラ動かないというものです。それ以外は自由によつて良いけど、この2つは全員が必ず守り通す。これを守れないなら、組織としては必要ないという強いメッセージを監督就任の時に出しました。誰でも守れるものだけど、ルールはあるから無法地帯ではないということだと思えますが、この匙加減というかバランスというか、とにかくすごいなと感じたことを覚えていきます。

### リラックスと集中の切替

**倉野** アメリカで過ごした2年間のおかげで、それまでの持論を整理できたと思います。やはり、1つのところに長くいると、慣れで感覚が麻痺してくるのかなと思えました。

**住友** アメリカに行かれる前も、ダイエーソフトバンクと、ずっと同じ組織にいたから環境を変えたいとおっしゃっていましたよね。あと、これは2024年シーズンが始まる前のことだったと思いま

すが、アメリカと比較すると、日本は練習をやらせすぎる。だから、試合ではない部分で選手が疲れてしまおうというような発言をされていたと思います。その点については、この1年で変えていこうと意識されたのでしょうか。

**倉野** 1軍ですけれど、それは実践しました。ファーム（2軍）は、試合よりも鍛錬というか、実力をつけるための練習が重視されるのでスタンスが変わりますが、1軍は、ファームでつけた力を、どれだけ発揮できるかという場所です。そう考えると、練習で疲れさせて、試合中の集中力が散漫になるようでは意味がありません。ですから、例えば、僕が腕組みをしながら選手を見て、「こいつら、ちゃんと練習しているか」みたいな緊張感を与えることを一切なくしました。むしろ、リラックスしてやるべきことをやって、やり終えたらロッカーに引き上げてくださいというように、なるべく精神的ストレスがない環境作りを徹底しました。

**住友** オンとオフの切り替えですね。

**倉野** そうですね。そこが日本の選手は少し下手なので、1番のテーマにしました。面白い話があった、アメリカの選手は、ブルペン（※）でヒマワリの種を食べたりしながらワイワイやっています。次のバッターに投げられるよう準備をしてくれと言われると、すぐにその種をバットと捨てて、「

「オツシャー」と肩を回して、もう5球くらい投げて出ていくわけです。そのスイッチの入り方は尋常じゃなくて、日本人のようにずっと張り詰めていると、なかなか難しいですよ。メリハリがないから、グッと上げるべきところ上がないというか。それを、普段は全然上がっていないところに設定しておけば、集中力が100近く残っている、パフォーマンスを一気に最大限まで高められるのだろうと感じました。

### コミュニケーション！

**倉野** アメリカにいた時は、毎日、練習前の早朝ミーティングがありました。ヘッドコーチをMC役として、練習の流れなどについて1時間くらい話し合うのですが、ミーティングというと、日本では何かを決める会議みたいなイメージが強いですよ。でも、アメリカのミーティングは、コミュニケーションを取るための場所なので、雑談も多いし、何かを飲みながら食べながらおこなうのも当たり前でした。もちろん、日本のようにピシッとメモを取るような設定のミーティングもありましたが、何よりもコミュニケーションを大切にしていることが感じられて、それも学びになりました。

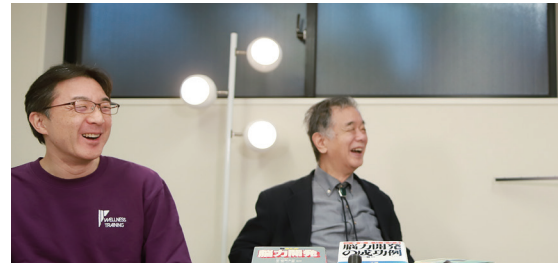
**住友** 野球以外のスポーツを見ていても、海外の（海外でプレー経験がある日本人の）選手やコーチの方が、積極的にコミュニケーションを取る印象があります。

(※) 野球場内にある、試合に出ない投手のための投球練習場。

**倉野** コーチと選手の関係でも、

コーチとコーチの関係でも、コミュニケーションを取れない人は、アメリカでは通用しません。例えば、ミーティングで「何か意見がある人」と聞かれた時、もし意見がなければ、何も考えていない人と思われてしまいます。日本だと逆じゃないですか。意見があるという、むしろ「生意気」「出る杭は打たれる」みたいな。でも、アメリカでは発言しないと何も考えていないと思われるから、選手であつても、みんな発言するわけです。マイナーリーグの若い選手に對しても、勉強会のような教育的意味合いのものを含めて多くのミーティングがありますが、その中で「質問がある人」と聞かれたら、必ず全員が手を挙げます。やる気がないと思われたいために、とにかく手を挙げる。そして、「はい、じゃあ質問は何？」と聞かれたら、「ちょっと待ってください。今から考えます」と答える選手がいたくらい日本とは真逆でした。だから、日本で指示待ちの人数が増えるのも当然で、僕自身も日本と同じような感覚でやっていたら、どんどん遅れていきましたし、アメリカでは、自分から動かないと何も起らないので、いかに自分が指示待ちだったかということを感じました。

**住友** 「出過ぎた真似をしない」「分をわきまえる」という言葉もあるように、日本だと、自分の立場を踏まえて行動する方が評価



されやすいのかなという感じもします。

**倉野** 「踏み出す一歩」にも書いたことですが、アメリカに行く前は僕はホークスでピッチングコーチのトップ、責任者の立場にいたので、その頃はトップから見た価値観を持っていたわけですが、でもアメリカでは、インターンで入り、研修を経て、翌年はマイナーリーグの1番下の育成コーチでしたから、トップの自分と1番下の自分という真逆の立場を続けて経験することになりました。これは、周りの人の気持ちを理解するという意味でも貴重な体験だったと思います。

**志賀** そういう経験を、今のチームの中で生かせる雰囲気になっていくのでしょうか？

**倉野** なっています。僕がホークスに戻る条件として、ある程度、

自分がやりたいようにできるメンバーにしてもらいました。3年前（アメリカに行く前）は、コーチと

しての立場は上でも、僕が最も年下だったので、言いたいことを言えないと思うこともありましたが、でも、今は僕より年下の人が多くですし、若いコーチ達も、学びたい気持ちの強いメンバーが集まってくれたので、そういう環境でコーチができるのは本当に幸せだなと感じています。おかげで、選手を育てるのはもちろん、コーチも育てたいと思うようになりましたし、僕の経験が何かのヒントになるようであれば嬉しいです。

### メンタルへのアプローチ

**住友** もう1つ伺いたいことがあります。志賀が、メンタルトレーニングで関わらせていただいたこともありますが、日本に戻り、

チームの中でメンタルなことを伝える時に意識されていたことはありますか？

**倉野** 僕のピッチングコーチとしてのアプローチは、ほとんどがメンタルに関わるのだと思います。要は、モチベーションを上げるといところで常に逆算をして、こういう性格の選手には、こういう言葉を使った方が良くとか、こういう説明をした方が良くとか。もし間違えていたら修正すれば良いだけなので、選手全員を一緒くたにせず、1人1人と向き合いながらアプローチするようにしました。アメリカは、メンタルコーチをすごく大事にしている、6人くらいのコーチが、メジャーから1番下のルーキーリーグまで巡回しています。メンタルコーチ1人1人にも役割があり、例えば、マウンドに上がった時の考え方や、バッターボックスに立った時の考え方にアプローチして、選手のパフォーマンスを上げさせる「メンタルパフォーマンスコーチ」とか、面白いと思ったのは「ライフスキルコーチ」です。こちらは、私生活に関するアドバイスやカウンセリングをしてくれるメンタルコーチで、人として大事なことから、あるいは、親、家族、恋人とのトラブルといった私生活の悩みがあると、仕事に影響を及ぼすところがありますよね。そういう中でも、選手に最大限のパフォーマンスを発揮してもらいたいのであれば、野球に對する考え方がしっか

りしているだけでは不十分で、人間教育も必要だし、私生活を支えることも必要。また、今の時代はSNSが普及していますから、色々な情報が入ってきて、その中には誹謗中傷みたいなものも含まれてしまいます。人前に入る職業である以上、選手も、そういうネガティブな声をもらいやすいので、一昔前よりも心のダメージが大きくなりやすいのは事実です。だからこそ、それを支えるメンタルコーチの役割が日本でも絶対に必要になるはずですし、そういう意味でも、メンタルへのアプローチを僕は大事にしています。

この記事のもとになった動画を、YouTubeのメンタルウェルネストレーニング協会チャンネルで公開しています。2024年の振り返りや、メンタルウェルネストレーニングのこと、小久保裕紀監督のことなど、記事にしていない内容もありますので、ぜひご視聴ください。





脳波測定に関して、よく聞かれる質問の一つが「脳波で感情を読み取ることができるのか」というものです。この場合の感情とは「喜怒哀楽」の類を想定していることが多いのですが、「アルファテック7では？」と尋ねられると、厳密に判断することは難しいのではないかと思います。もし「そんなことない」という人がいれば、その事例を伺いたいところですが、個人的には高い精度で読み取れたことはありません。

理由の一つとして、喜怒哀楽の表現が人それぞれ異なるからということとを挙げられると思います。例えば、「怒」で饒舌になる人もいれば、無口になる人もいるように、怒りのイメージで、注意分散モードの脳波を示す人もいれば、注意集中モードの脳波を示す人もいました。また、「喜楽」よりも「怒」のイメージで冷静になる人もいました。そういう人は、おそらく「怒」の場面で、より能力を発揮しやすいのだろうと思います。が、そのように、脳波の結果だけで感情を精度高く読み取るのは、やや無理があるのではないかと思います。

念のために申し上げておきますと、この記事では「アルファテック7」の計測に限定した話をしています。他の脳波測定器―脳内に電極を挿入する侵襲度の高い機器など―

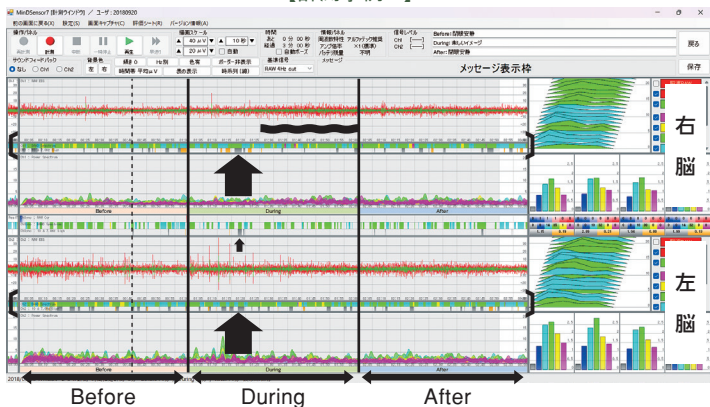
【表】脳波の種類と特徴

<b>ベータ(β)波</b> 15~26 ヘルツ(Hz)	緊張感や焦燥感、不安やイライラなどの意識状態を反映する。注意が分散して、集中しにくい。
<b>ファストアルファ(α)波</b> 12~14 ヘルツ(Hz)	注意が分散しないように、意識的に制御している状態。集中が持続しにくく、集中が切れた瞬間にも出やすい。
<b>ミッドアルファ(α)波</b> 9~11 ヘルツ(Hz)	雑念なく、特定の対象に注意が向いている状態。集中が持続しやすく、実力を発揮しやすい。10Hzを含む。
<b>スローアルファ(α)波</b> 7~8 ヘルツ(Hz)	特定の対象に注意が向かないリラックス状態。休息集中とも言われるように、興奮とは無縁。7.8Hzを含む。
<b>シータ(θ)波</b> 4~6 ヘルツ(Hz)	浅い睡眠状態。意識がかなり低下している。
<b>デルタ(δ)波</b> 1~3 ヘルツ(Hz)	深い睡眠状態。意識がほとんどない。

であれば正確に計測可能…なのかどうかは分かりませんが、あくまでも「アルファテック7」(ハードウェア)および「マインドセンサー7」(ソフトウェア)の話題に絞っています。一方で、感情の興奮度のようなものは、それなりに計測できるのではないかと思うため、今回は、その辺りのことを、計測事例をもとに解説していきます。

なお、脳波の種類と特徴については【表】をご参照ください。脳波の種類と色が対応しているため、計測

【計測事例1】



事例における脳波の種類は、色で判断すると分かりやすいはずですが、また、【計測事例1】の拡大画像を、MWT協会ポータルサイトを「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。

【計測事例1】は、Before が閉眼安静、During が楽しいイメージ、After が閉眼安静で、Before ~ During ~ After 各1分、合計3分の計測結果です。

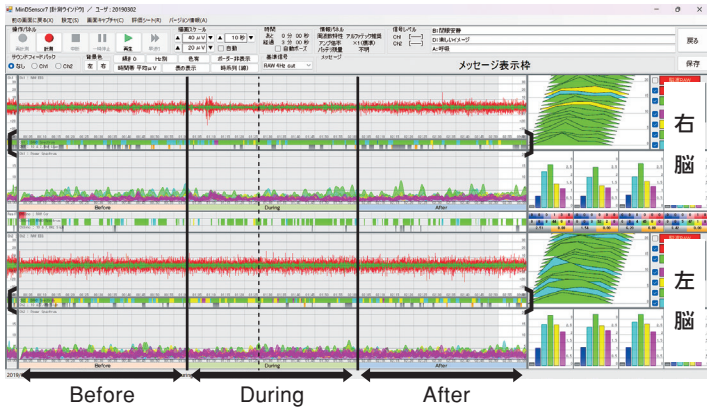
まず注目すべきところは、Duringで右脳側の波形が徐々に太くなる部分(太い波線)。波形が太くなる＝電圧が高くなることを示していて、これは活性度が上がる時に見られる変化です。したがって、冷静よりは興奮、ここでは「楽しいイメージ」を思い浮かべているため、ワクワクした意識状態に近いと思います。その時間帯の優位脳波(※)で囲んだ部分(※)が、左右脳ともにミッドアルファ波+ファストアルファ波(＋たまにベータ波)に変化していることから、リラックスした状態とは言えないでしょう。

「変化が微妙すぎて分かりにくいな…」と思われる方もいらっしゃるかも知れませんが、脳波の変化は大概この程度のものです。よって、このくらいの小さな変化を見つけれられるかどうか、脳波を読み解けるかどうかの分かれ目だと思います。

それ以外の部分にも触れておくと、Beforeの40秒前後(破線)から優位脳波にスローアルファ波が目立ち始めるため、この辺りで意識が低下(ポーツ)してきたことが分かります。その影響が尾を引いたのか、Duringで楽しいイメージをしつかりと思いつかせるのに15秒ほどかかるわけですが、それは、左右脳ともに10Hz優位のグレーが表示されるタイミングから推測されることです。

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

【計測事例2】

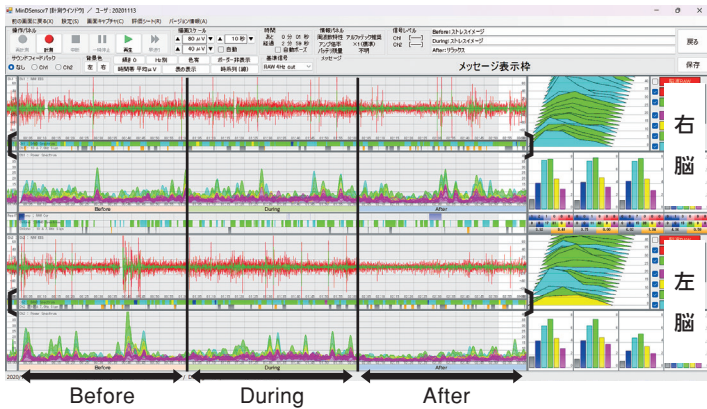


(↑: 上向き矢印)。  
また、Afterに入るタイミングで、右脳側の波形が不連続に細くなることから、ここで指示通りに楽しいイメージを止め、閉眼安静に切り替えたのだらうということも推測できます。

【計測事例2】は、Beforeが閉眼安静、Duringが楽しいイメージ、Afterが呼吸法で、Before～During～After各一分、合計3分の計測結果です。なお、Afterの呼吸法とは、自分なりにアレンジして日々実践し

ている方法とのもので、それ以上の詳しい内容は分かりません。  
楽しいイメージを思い浮かべている(はずの)Duringに、明確な電圧の変化が認められません。また、Duringの開始直後から、左右脳ともにファストアルファ波とベータ波の優位脳波が目立つようになりすが、これは、何をイメージしようか迷っているなど、イメージに集中できていない時によく見られる特徴です。  
そのファストアルファ波やベータ波が、Duringの中盤～後半にかけて、徐々にミッドアルファ波に変わります(破線以降)。そのことと電圧の変化が少ないことを併せて考えると、この被験者は、楽しいことをイメージしようとしたものの、うまくいかなかったため、途中で止めて(諦めて)、不快感が刺激されないようなイメージを思い浮かべるなどしながら時間を過ごしていたのではないかと推測されます。計測後、実際に確認してみると、楽しいことと言われたものの何も思いつかなかったため、途中から自然の美しい情景を想像していたとのことでした。  
また、After直後から右脳側で優位脳波の10 Hzが増えるところは、ほんやりとしたイメージから、呼吸という明確な行動に変わり、意識を集中しやすくなった変化が読み取れます。

【計測事例3】



す。そして、波形が徐々に太くなっている。電圧が上がっていることから、呼吸法により、脳の活性化を高められていることが分かります。

最後に、ストレスとリラクソスの違いが、脳波に現れた計測事例を紹介します。

【計測事例3】は、BeforeとDuringがストレスイメージ、Afterがリラクソスで、Before～During～After

各一分、合計3分の計測結果です。なお、Afterのリラクソスとは、リラクソス法などの具体的な方法を実践したわけではなく、感覚的にリラクソスしただけのようです。  
すぐに分かると思いますが、Before～DuringのストレスイメージからAfterのリラクソスに変わると、途端に波形が細く電圧が低くなりました。つまり、興奮度が下がったわけですが、そのことと、Afterで優位脳波の7・8 Hzを示すオレンジが増えたこと(+10 Hzの優位脳波)を併せて考えると、リラクソス(+集中)状態への変化が読み取れます。これだけはつきり変化したということとは、イメージによって自分の状態を制御できた証明にもなります。

なお、(この)のBefore～Duringのように、ストレスイメージの最中でも、ファストアルファ波およびベータ波の電圧が相対的に(ミッドアルファ波およびスローアルファ波よりも)低く、優位脳波にもあまり表示されない場合は、思い浮かべているイメージが、強い不快感をもたらすものではないことが多いようです。  
駆け足で見ましたが、「アルファテック7」から読み取れる感情面の変化として、このような感情の興奮度を挙げることはできると思えます。

# トップアスリートたちの証言

## 司会

### 内藤貴雄

米国公認オプトメトリスト。イブラスジム学術顧問。日本におけるビジョントレーニング第一人者。

## パネラー

### 飯田寛士

91年にプロデビュー。97年スーパーフライ級チャンピオン。2度の防衛後98年引退。現在、ボクシングジム、一般向けのボクササイズ塾を運営。

### 西村卓郎

中学時代にU-15の日本代表。国士舘大学にて3度の日本一を経験。01年浦和レッズ入団。05年8月より、期限付きレンタル先大宮アルディージャで活躍中。

### 松本整

80年門司競輪所でデビュー。通算1804走中、415勝。今年のG1で優勝後、衝撃的に引退。現在、京都のスポーツクラブコング代表。NPO法人日本運動能力研究所所長。

### 小久保裕紀

93年福岡ダイエーホークス入団。95年本塁打王・97年打点王タイトル獲得。05年読売ジャイアンツに移籍。右打者の本塁打記録を塗り替える。強打者として活躍中。

(経歴は、2004年10月時点)

会員の皆様から多くのご要望をいただいた「トップアスリートたちの証言」という記事を再掲載させていただきます。

この記事はMWT協会の前身であるイブラス脳力開発トレーニング協会が2004年10月31日に東京で開催した「いきいき脳フェスタ2004」の「コーナーで実施した「パネルディスカッション・脳を鍛える「スポーツビジョンを通じて」」のレポートです。約20年前の記事ですが現在進行形で多くの方々への参考となる各界のレジェンドの皆様の若き日の貴重な記録です。

## きっかけ

—— 今日、スポーツビジョンを通じて、脳を鍛えるというテーマでパネルディスカッションをさせていただきます。このメンバーが一同に会することはめったにないと思いますので、みなさん十分に楽しんでください。まず、お聞きします。どういった経緯でビジョントレーニングを始めたのですか？

**飯田** 僕がビジョントレーニングを始めたのは、スポーツライターに紹介されたのがきっかけでした。当時、僕は、

日本ランキングに入ったところだったんですが、それまでのトレーニングに満足できず、何か他のトレーニングがないか探していたので、すぐに始めました。

—— それが93年でしたね。松本さんお願いします。

**松本** 40代に入りミスが多くなると感じ、練習法を模索していました。ちょうどそのとき、新聞でスピードスケートオリンピック代表の寺尾選手が、内藤先生のビジョントレーニングをしている記事を読んで興味を持ち、トレーニングを

させていただくことになりました。今年45歳でチャンピオンになったんですけれども、日本一になる最高年齢が36歳だったということからも、このビジョントレーニングで、目の機能を上げたことが、チャンピオンになった材料の一つだと考えています。

—— はい、ありがとうございます。西村選手お願いします。

**西村** 僕が最初にビジョントレーニングを始めたのは、プロに入った2001年シーズンです。大学時代から自分の体の能力向上を図るには、どんなトレーニングがいいかということに興味がありました。新しいトレーニングがないかとアンテナを張って生活し、いろんなところに足を運んでいました。ビジョントレーニングは、母から情報をもらい、内藤先生に直接お電話をかけたトレーニングに名古屋へ数回通いました。当時は、浦和在住で通うことが難しかったのですが、2003年からはイブラスジムに通いビジョントレーニングをやっており、

— はい。小久保選手お願いします。

小久保 はい。僕は、福岡ダイエーホークス時代のコンディショニングコーチが、内藤先生を訪ねトレーニングの1つとして教えてもらったのが最初の出会いです。その後、トレーニングに非常に興味を持ち、その年のオフに内藤先生の事務所を訪ねたのがきっかけです。それから、6年ぐらいは我流でトレーニングをしていましたが、今年読売巨人軍に移ってきたこともあり、赤羽のイブラジムに月に3・4回通わせていただいています。

## 効果とトレーニングの印象

— ビジョントレーニングでどんな効果がありましたか？また、トレーニングは楽しいですか？

飯田 僕の場合、日本ランカーに入りたての頃に、ビジョントレーニングを始めました。そこでアゴが引けない原因が目にあることがわかったのです。ボクサーは、基本アゴを引いて、

上目遣いに構えるんですが、それが苦手でした。それは、アマチュアの時から、先輩、監督、プロになって会長さんに怒られたりも、どうやっても治らなかつたんですね。視力もよく、目の協調性、左右のコントロールで

焦点を合わせるといふことも問題なかつたんです。ただ、上目遣いになったときの焦点を合わせるといふ機能が悪いために、上目遣いで相手を見続けることが苦手だったんですね。あの時、矯正していなければ、タイトルマツチなどで、簡単にアゴを打たれて負けていたと思います。ですので、ビジョントレーニングと出会ってなければ、世界チャンピオンなんてとんでもない話だったんです。トレーニングは、しんどかったですね。(笑) 初日1時間半、チェックをしたんですが、焦点合わせという苦手なことをして、目を酷使したので、すごく疲れました。ボクシングというスポーツは、減量もありますし、ハードなトレーニングの時期もあるので、その中で、集中してトレーニングするのは、僕にとってはかなり大変なト

レーニングでした。

— そうですね。ビジョントレーニングは、今まで刺激しないところを使いますので、初めは疲れるんですね。慣れてくるとだんだんできるようになるんですけど。松本さんはいかがですか？

松本 僕はレースで上手く内側に切り込む動きが得意だったんです。ある種、予知能力に近いぐらい早く、人の動きが予測できたんですね。こういうことは、普通の感覚だと理解してもらえないんですけども、ほかの選手の動きを時速70kmの自転車を足でこぎながら予測する精神的な視野の広さというのを持っていたんです。そういった感覚が30代の時より落ちてきました。目の前しか見えなくなってきたんです。選手と選手の間を突っ込んでいくのですが、選手と選手の間、自分との距離、相手のスピードと自分のスピードの差を瞬間に判断できないと車軍の中をぬうように走れないんです。当時、調子がいいときよりもちょっと遅れるようになったんですね。ちょっと遅

れるということは、すぐ転倒につながるんです。70kmで走っていてけると大怪我します。

転倒したくないので、目の機能をより鍛えるためにビジョントレーニングを始めた訳です。効果については、ビジョントレーニングをすることで、余裕をもって試合に臨むことができたので、神経的に楽になりました。実際に、何秒動きが速くなったということ以前に、自分はビジョントレーニングをしてよくなっている」という自信を持てたことは、レースにプラスに作用したと感じています。トレーニングというのは、今何をしたい、どういう目的で、自分がいかに前より良い状態であるかということを実感できないと思います。そういう意味では、今までマイナスだった部分がビジョントレーニングをしてプラスになっていると思えます。レースに出られたということが、精神的なマイナスイメージを消したと感じました。トレーニングがおもしろかったかどうかなんですが、先生に比べるとトレーニングが全くでき

なかつたんですよ。現役の選手に教える人があまり勝ってしまつと、自信をなくしてしまつので少しお手柔らかにしてほしいと思っていました。(笑)

おかげで、目の動きが悪いのかなと思いましたが、先生にもらったソフトでトレーニングしていくと、徐々によくなりましたし、実際のレースでも目の機能が高まった実感がありました。

— 西村選手、同じくどんな効果があったか、レッスンは楽しいかをお願いします。

西村 効果ということでは、例えば、松本さんがおっしゃっていたように、自分がサッカーでよい選手になるために何が必要かという逆算から全てが始まっています。他の人がしていないことを自分が取り組んでいるということは、自分がサッカーというものに価値を感じているからだと思いますし、こういうことに情熱を傾けていることだけでも大きな自信になると思うんですね。ボクシングだと上目遣いが大事だとおっしゃっていましたが、ボクサーは、正面から物を見る

ということが少ないんですね。相手に対して正面を向いてしまふと次の体の反応は遅れるので、半身の状態です。半身になると目の使いかたも見る角度も変わってきます。さらに横を見たり、瞬間視をしなくてはいけません。右サイドのポジションでプレーしていたのですが、今シーズンからポランチというど真ん中のポジションに変わったんです。すると四方八方から相手がきますし、味方もいますし、ボールもくるわけです。体、目の使いかたが変わってきます。今までは自分の前にだけ選手がいたんですが、今のポジションは後ろにも人が居ますので、ボールを受ける瞬間に首をふって、周りの状況を確認し、次にボールをどこにコントロールするか、前を向くのか、味方に返すのか、その選択は瞬間的に迫られます。そこで、ぱっと見たものを瞬間に判断するサッカークの動きにあわせたトレーニングを担当トレーナーと考える実行したことで、今のポジションも上手くこなせるようになりました。その活躍を見ていた

だいて、今所属している、大宮アルディージャからオファーを頂きました。ですので、このトレーニングをしていなかったらどうなっていたのかなと思います。トレーニングは、最初は目の使いかたが上手くいかなくて、イライラした時期も多かったんですが、今はすごく楽しく通わせていただいています。

小久保 ここにいる方々みなさんそうだと思うんですが、同じ業界で人と同じトレーニングだけをしていたら、目指す域には行けません。もちろんたくさんバットを振る、走るということも大事です。しかし、30歳を超えると年齢に応じて、人とは違うことを自分としてはいるという自負がないとグラウンドには立てません。ビジョントレーニングがその自信のベースになってきていることは事実です。1年間トレーニングをしてわかったことは、トレーニングの中に、自分の得意、不得意分野があることです。不得意分野の時は、気分がやはり重たくなったりします。(笑)ただ、

4月に不得意分野だったことが、今できるようになっています。半年間、月に3、4回だけです。通って改善することができました。焦点合わせのトレーニングでは、僕は右バッターですので、右の焦点はあうのですが、左がまったくダメだったので、それが9月にはどちらもうまく焦点合わせできるようにになりました。トレーニングすることによって、

普段使っていない機能も使いこなせるようになるのだということがわかりました。去年までは、球の軌道を見ているはずが、気がついたらキャッチャーミットに入っていることが年間20〜30回あったんですね。ところが、今年は1回しか見失うことがなかったんです。眼の状態を毎日整えることによって、目の焦点があつていたのでと思います。こういった結果は、ビジョントレーニングの効果だと信じています。トレーニングは、僕のシガン回数は、1分間に150から160回ぐらいなのですが、担当トレーナーは、320回ぐらい打つんですね。(笑)プロ野球選手として、そ

れをみせつけられたことはプライドが傷つきました。(笑)今は一日も早く追いつけるように(笑)取り組んでいます。トレーニングは楽しいです。

## メンタルトレーニングとビジョントレーニング

——メンタルトレーニングとビジョントレーニングの関わりというののどのように感じられますか。

小久保 内藤先生は、ダイエー時代のトレーナーさんに紹介していただき、志賀先生は、福岡の気功家の方に紹介していただいたんです。すると、お二人が同じイプラスジムで顧問をされてらっしゃるといふことで(笑)つながっているのだなと感じました。ビジョントレーニングもメンタルトレーニングも脳の問題なので、脳の構造や習慣付けをすることで新しい回路ができ、物事に対してスムーズに入っていけるといふことを知りました。ビジョントレーニングだけでもダメだし、メンタルトレーニングだけでもダメ。2つを勉強し、理解し、

繋がっていることを感じてトレーニングをすると、よい効果がでると思います。僕自身、1年通してやった感触では、非常に繋がっていることを感じました。いい1年だったと思っています。

——西村選手もメンタルトレーニングをジムでしているんですね。

西村 そうです。僕は、メンタルトレーニングにもとても興味があります。メンタルがあるときに周りが広く見えるようになるので、メンタルトレーニングとビジョントレーニングのつながりは強いと思っています。自分の能力向上ということを考えて時にフィジカルの要素と、メンタル的な要素が同じ比重でかかってくると思っています。このパネルディスカッションに参加して、ビジョンとは何だろうと考えたんですが、それは気配を感じることでないかと思いました。目に見えない部分ですね。ビジョントレーニングをやっていく中で、シガンも光っているものを見てから反応している訳ではないんですね。

力もとても高まりました。

## まとめ

—— ありがとうございます。こちらにいるビジョントレーニングをしている方に共通して言えることは、いろんなものを知らう、勉強しようという欲が強いですね。そして、熱心です。さらに、真面目です。自分のやっていることに、とても情熱を持っていて、人より抜きんでるために、人と違うことをしてがんばりたいという気持ちがよく見えます。それが成功の秘訣かもしれませんが、その中で少しでもビジョントレーニングで皆さんをお手伝いでき効果があったというお話を聞けたことはとてもうれしいです。日本まだまだ浸透していないことは、残念ですが、今後イプランスを通じて、たくさんの方が関わっていくことができればと思います。

まだまだ、聞きたいお話があるんですが、時間がきましたので、終わらせていただきます。どうもありがとうございました。

のにビジョントレーニングなのです。それは、頭(脳)を使って、ビジョンを描いて取り組むんですね。試したことがある方はわかると思うんですが、メンタルがとても大きく関わる課題です。「失敗してはいけない」と緊張している時は、できなくて落ちます。でも、落ちている時は、肩の力も抜けて、簡単にできる課題なんです。こういうことからメンタルとビジョンの関係を実感します。また、試合中パンチが見えるかによく聞かれますが、それは精神状態だと思います。こう言うと語弊があるかもしれませんが、パンチが本当に見えるという訳じゃないと思うんです。集中し、緊張感もなく、冷静でいるときには、相手の動きがわかりますし、自分も動けるんです。相手の体のちよつとした動きと体全体の動きを見てその情報を処理し攻撃ができるんです。よけるための練習ではなく、ボクシングのトータル、防御と攻撃がビジョントレーニングとメンタルトレーニングによって飛躍的に向上したと思います。試合中の集中

がだせると自分で思っています。実際にそうしていました。最後のレースもすごいプレッシャーの中で、記録を残せたんです。才能には恵まれなかったんですが、心臓には毛が生えているタイプだったようです。(笑)僕は、ビジョントレーニングをすることで、メンタルに余裕がでるようになりました。やはり強い関わりがあると思います。

—— 飯田さんは、ビジョントレーニング・メンタルトレーニング共に取り入れておられましたか、どのように感じられますか。

飯田 ビジョントレーニングとメンタルトレーニングは相乗効果がとてもあると思います。メンタルがしっかりとあれば、よく見える。よく見えるから、精神的に落ち着いてられる。ということがあると思います。トレーニングメニューの、板の上を目を閉じて歩くのは、ビジョントレーニングでいいんですか？

—— はい、そうです。

飯田 ですよ。ビジョントレーニングなのに、目を閉じるんですよ。(笑)目を閉じる

らないですけれども。僕らの競技は、競り合いというものがありまして、一番よいポジションを奪い合うというものです。それは、前日から始まっており、相手がどのぐらい本気かなというのを読むんですね。口だけで実際に競り合いをしない人もいますし、言わなくても来る人もいます。それに対抗するには、体から発せられるオーラを感じしなくてはいい

ないですね。僕は競り合いの時は負けるぐらいなら死んでもいいと思っていました。案外体が丈夫なので、死ななかったですけれどもね。(笑)相手のちよつとした表情を見逃さない。ボクシングも多分、パンチの後に本当に効いているかは、相手の表情でわかと思うんです。実は相手も嫌なのだなとか、本当は嫌だけれど、建前上言っているとか、そういう状態を見抜いて、自分の精神を有利にもっていくんです。これらは全てメンタル・気配の部分だと思えます。僕はとてもストレスに強くて、普通の人

がへこたれているところで、平然として最高のパフォーマンス

自分が予測というんでしょうか、何か見えないものを見て、体が反応して動いている。そういった反応を良くするためにトレーニングをしていると自分では思います。ですのでビジョンは気配を見る、感じるという能力向上にとでも役立っていると思います。それには、メンタル的な要素も関わっていて、精神状態や、気持ちのコンディションというのが左右すると思います。目のいい状態を保つこととメンタルをいい状態に保つことは、スポーツに限らず、自分が生活していく中でとても重要なことだと思っています。

—— なるほど。松本さんの場合、45歳でG1優勝するメンタルをお持ちなので、メンタルトレーニングをする必要はないと思うんですけれども、ビジョンとメンタルの関わりはどう感じていますか。

松本 はい。まず、西村選手が話してくれた気配なんです。が、相手のちよつとした動き、普通の人では想像できないような動きで、相手の動きが読める目になっている。それは、目なのか、脳なのかわか

# ウェルネストレーニングの (メンタル・ビジョン) 指導現場から

## 北川健太 インタビュー



構成／齊藤義生



ウェルネストレーニング教室谷町校 教室長  
MWT 協会 副会長・ビジョントレーニング推進委員

北川健太

大阪体育大学体育学部卒。学生時代の授業で学んだ「3歳児教育」に感銘し、様々なご縁を得て2010年より京都の脳力開発教室トレーナーとしてビジョン・メンタルトレーニングを学びレッスンを担当。脳力発揮に必要な目や脳の大切さを知る。MWT協会の副会長として勉強会やセミナー、また教室長として日々のレッスン・アドバイスを実施している。

ウェルネストレーニング教室谷町校の北川健太トレーナーより「現場の状況」を中心にさまざまな話を聞きました！

2025年よりビジョントレーニングインストラクター資格認定講座を今迄の岸浩児先生に代わり担当する北川先生は15年に渡り現場で指導を実施しています。

子どもさんからシニアの方まで幅広い層の皆さんが基本「週1回」のレッスンを継続的に実践することで、どのような変化、成果が出ているのか？

MWT協会で資格を取得された指導者の方は必見です！

■ 日常の教室でのレッスンで心がけていることなどを教えてください。

教室でのレッスンですが、中学生以上のクラスと小学生までのクラスに分かれているので、心がけているところは違いますので別々にお伝えします。

### 中学生以上のクラス

トレーニングスタート時に確認する「取り組み理由」と「目標」をお互いに把握し、そこへ方向で実施していただいているという所があります。

「どんな理由で通っているのか？」という事になるべく沿うような流れを意識し取り組み内容や比率、説明をそれぞれ変えています。複数人でのレッスンを基本なので、人によって取り組みの説明を変え、意図を伝えるようにしています。

### 小学生以下の子ども達のクラス

MWT協会やウェルネストレーニング教室の基本理念にもあるように「まずは『楽しい』と子どもたちが、いろん

なトレーニングを『遊びという感覚で』やりたがってくれるには？」という事を心がけています。やはり子ども達は「楽しい遊び」の中で、主体性が磨かれ、気づきや成長に繋がると日々感じます。

その上で、「言葉がけ」や「取り組み時（特にプリント）の姿勢」は子どもたちに意識をしてもらえるように伝え、メンタルと姿勢も整えてもらえるよう工夫しています。

また子ども達の主体性を意識しますが、必要だと思った場合はその子が嫌がっている取り組みでも何度も挑戦するよう、できるといふ事を体感してもらえよう心がけています。

■ 2024年よりスタートした北川トレーナーが担当された「ビジョントレーニング基礎（入門編）講座」についての手応えや感じたこと。

手応えで言うともまだまだ手探りで実施しているので、これからかなと感じています。

この講座は「初めての方がリモートで手軽にMWT協会

が提供しているビジョントレーニングの特徴と簡単な実践法を知って学んでいただける機会」として新設されたのですが、受講して頂いた方の中には、その後指導者講座にも参加された方もおられたようです。

そういう意味でMWT協会が岸先生を中心としてお伝えしているビジョントレーニングが、より広まっていくきっかけになればいいなと思っています。

また意外だったのは別の団体でビジョントレーニングを学ばれた方が結構おられた事です。ビジョントレーニング自体は「オプトメトリー」というアメリカ発の学問として体系化されており日本のビジョントレーニング指導者は、ほぼ100%アメリカでドクターとして資格を取得されたオプトメトリストの先生方からビジョントレーニングを学ばれた方ですが、そのアプローチの仕方は「学問的」「アクセスメント（評価）主体」「現場主義」など。

またターゲットは「アスリート主体」「子ども主体」「眼鏡店のサポーター」など諸団体によりかなり異なるようです。

そういう意味で、この講座を実施することで、「成果を第一とする現場主義のトレーニングである」というMWT協会「ウェルネストレーニング教室」で実施しているビジョントレーニングの特徴を再認識でき、より意識するようになりました。

■2025年よりビジョントレーニングストラクチャー資格認定講座を今までの岸浩児先生より引き継ぎ担当することとなりましたが、これから受講をお考えの方に向けてのメッセージをお願い致します。

講座を受講されたインストラクター資格者の皆様が指導される「受講者」トレーニングを受ける方」の成果を第一に今後の自分の現場経験と現在進行形の取り組みなどを通じてお伝えできればと考えておりますが、正直なところ、岸先生のような知識量とカリスマ性をお持ちの先生からインストラクター講座を引き継ぎ担当するということではプレッシャーの塊です(笑)  
ただ自分もそうだったよう

にインストラクター資格を得られ、これから指導される方々全員が岸先生と同じように指導することは不可能です。しかし「守・破・離」ではないですがベースを共有したうえで自分のバックボーンを活かした指導は可能かと思えます。もちろんインストラクター自身の継続的な学びは必要ですが、まずは指導者資格認定講座で学んでいただいた理論や実践法をベースとして、最大

限、トレーニングを受ける方が成果を上げることができるよう受講者の方にお伝えしサポートさせていただければと思います。

そして結果としてインストラクター自身、そしてインストラクターからトレーニングを受けられる方も喜びを感じてい

ただけることを目指し一緒に学んで行ければと思っております。ビジョン1級資格をお持ちの方が一人でも多くインストラクター資格認定講座に参加いただければ嬉しい限りです。

■MWT協会副会長およびビジョントレーニング推進委員として2025年に向けての抱負をお聞かせください。

2025年はどんな年？とネットで調べてみると、AIは「2025年は、十干十二支で「乙巳(きのとみ)」の年で、再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく年と言われています。」と教えてくれました。つまり「発展していく年」という事です。

それを受け自分自身は日々の教室レッスンをベースに、MWT協会における自身の担当講座(基礎講座&インストラクター資格認定講座)におけるビジョントレーニングの実践法」をお伝えすることで皆様の笑顔の量が増えればと思います。



また、その結果として教室に通われる方や講座を受講いただく方が、どんどん増え、ビジョントレーニングを必要としている多くの方々が当たり前に取り組める環境になっていけば最高です。

ご家庭でトレーニングを行う事が必ず、お子様が健康な状態で能力を発揮するための「土壌づくり」となります。

■それでは最後に、教室に通ってくれていらっしゃるお子さんとその保護者、一般の方に向けてのメッセージをお願いします。

そしてそれが、その後の進路においてお子様自身の夢目標を実現するための選択を増やすことにもなり「しっかりと自分の頭で考えて行動ができる自立した大人」への確実な一歩になります。ぜひ勇気をもってしっかりと見守っていただければと思います。

教室が、通室される皆様全員にとって「居心地の良い学びの空間」となるよう引き続き取り組んでいきます。またお気持ちの点やご要望がございましたら、ぜひお気軽にお声がけいただければ幸いです。

一般の方におかれましては、まずは「心身ともに日々健康な状態で」なりたい自分になる「目標の明確化」達成」を元気に実現するための、トレーニングをご一緒したいと思います。今後ともよろしくお申し込み申し上げます。

お子さんのトレーニングの進捗については、必ずしも保護者の皆様が思うような成果曲線では無い場合もあるかと思えます。ただ、継続的に教室や

ぜひ2025年からの北川先生の活動にご期待ください！