

心を科学する雑誌

# アルファサイエンス

1988年1月15日

発行所 脳力開発研究所

〒162 東京都新宿区戸山1-4-1

TEL (03)203-1225



**VOL. 5**  
**NO. 1**

## 特集 SRPの実績をみる

- 業務より教育を優先／安藤 昇……………2
- 潜在脳力の開発で「やる気」を／山田征礼……………5
- 第6回 MIND BODY FITNESS講座……………9
- 読者の広場 **αトーク** ……………10
- 特別レポート** I BF装置から 北城博志……………12
- ライフルを狙え** II アルファ波から 塚田三磨……………14
- MONTHLY NEWS ……………18
- INFORMATION 脳力開発研究所だより……………22

定価350円

# 業務より教育を優先

サン技研株 安藤 昇

## 中小企業の

## 人材育成戦略

企業は人なり（人材）といわれ、良く認識もしているが、企業基盤の脆弱な中小企業は、残念ながら優秀な人材は非常に集め難い状況である。

しかし、巨大の資金力（ハード）にものを言わせ、大企業に対抗して、中小企業が生き残るためには、何としても優秀な人材（ソフト）を確保・育成していかなければならないが、企業風土如何によっては、同等もしくはそれ以上の成果を上げることが可能であると信ずる。

弊社の人材育成戦略の柱は図1の通りである。

企業力は集団力であり、「個」は属する集団の目的に沿って、変化する経営環境に柔軟に対応できる人物でなければならぬ。

情報社会は価値観の多様化する社会であり、激しく

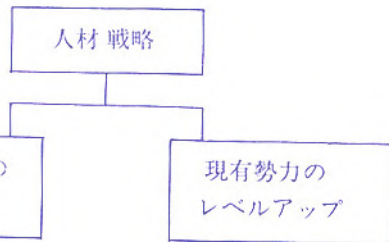
構造変化をする社会ともいえる。

もし企業に、時代の変化に柔軟に対応するだけの力がなかったなら、企業の最終目標であ

る「永遠の継続」は中途で頓挫してしまうことになる。

従って、弊社は、「業務より教育を優先する」をモットーに、集団力を貯えることは「個々」の社員

の成長を支援することである、との意図のもと、全精力を注ぎ込んできた。



【図1】



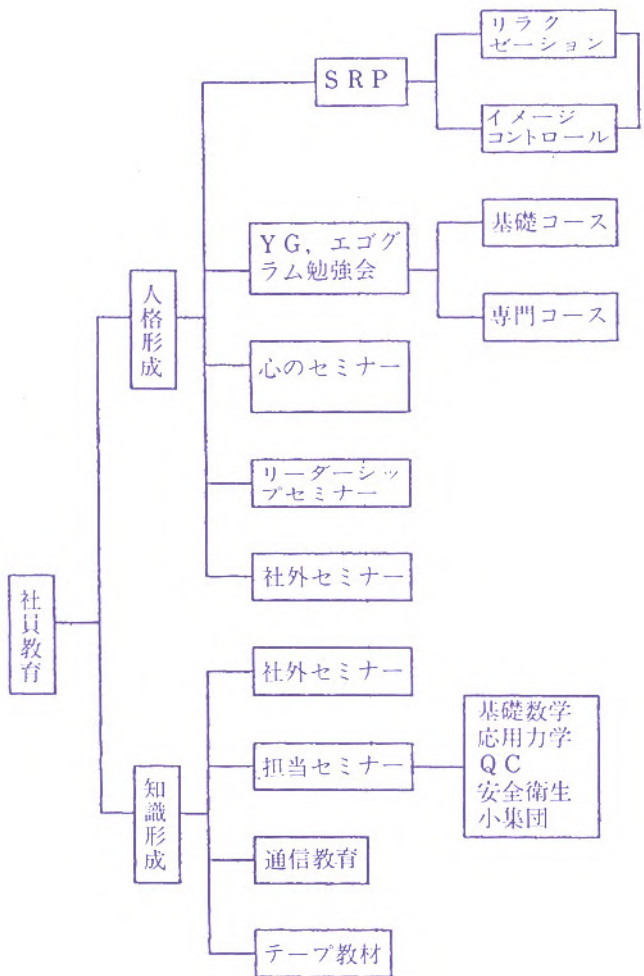


ーションと成功の疑似体験の重要性を教えるSRP  
トレーニングだった。

## テクノストレス への抵抗力を

現在の人材教育システムは図2の通りである。その中でSRPは人材教育の基本として位置づけ、初歩的にはテクノストレスへの抵抗力を強化し、不安と緊張感からの解放に努めた。

次にイメージ・トレーニングによる成功疑似体験を繰返すことで、業務上あるいは私生活での願望達成を目指した結果、集団としても、個としても、多くの成果と自信を得ることが出来た。



【図2】人材育成システム

## 不良率低減など

## SRPで成果

弊社は、プリント配線板用スクリーン感光版の製造業である。簡単に工程を説明すれば、アルミのフレームにポリエステルスクリンを均一な張力で張り、感光性樹脂をミクロン単位で均一に塗布する仕事である。

感光性樹脂の塗布は、暗室作業であり、作業工程上最も難易度が高く、不良が発生しやすい工程である。クリーンルーム内で行なわれるが、人間が持ち込むゴミがある限り、ゴミの付着による不良は完全

実施時期	Cp	Np	A	Fc	Ac
62年初め	11.8	16.5	13.2	9.9	8.1
62年10月	12.6	16.5	13.4	11.5	9.1

【図3】21名の平均値

に防止できない。その上感光性樹脂の塗布厚のコントロールが最も難しい作業である。

勿論、ある程度の自動化（世界に先がけ自社開発した）はしてあるが、誰にも出来る仕事ではない。

従って、どうしても女性作業者は極度の不安と緊張感で動作がスムーズに動き難く、製品完成率は92%を越えたことはなかった。

それだけでなく、作業者の定着率が悪く、いかに製品完成率を上げるかが永い間の人事管理上、品質管理上の重要課題であった。

SRPトレーニング導入後は、ポカミスが大幅に減少し、急速に製品完成率が向上した。半年後には製品完成率97%を記録。……現在もその数字

を維持するとともに、定着率は一〇〇%である。

感光性樹脂塗布の女性作業者は、まず三か月間、毎朝リラクゼーションのトレーニングを実施し、リラクスと緊張状態の違いをはっきりと把握させた。次に作業が上手に行なえるイメージ・トレーニングを実施した訳である。

性格も変わる（社内の雰囲気明るくなった）  
これは定量的に測定できるものではないが、社内の雰囲気明るくなったことは事実である。そのデータのの一つともいえるエゴグラムの中、特に「FC」の改善がみえる。

SRP導入による経費の低減  
製品完成率の向上（92↓97%）による経費の低減は、間接的なものまで含めると図4の通りである。

年間436万円の経費低減は企業規模によって評価が異なるが、中小企業にとっては5000万円の売上げに相当し、弊社にとって無視できる金額ではない。

項目	内容	節減金額
5%不良の低減	人件費（加工工賃）	3,028,200円
	直材費の低減	930,000
	間接材料費の低減	149,409
定時契約社員の定着率の向上	定時契約社員の募集広告費が、前年度より40%減少	259,200
	合計金額	4,366,809円

【図4】



# 潜在脳力開発で「やる気」を

日本オリベッツィ(株) 山田 征礼

## 知識、技能が

## 有効に働いたために

当社の教育部は、社員、代理店、特約店社員を対象に年間約180（参加者約3000名）のコースを開いています。内容としては知識、技能、態度についての教育が中心です。

身に付けた知識や技能は心からの「やる気」がないと有効に働かないので、私は以前から「やる気」をテーマにしたコースを実施したいと思っていました。しかしコースとして実施するためには効果測定がむずかしいこともあり、課題として持っているに留まっていた。

そんな折、志賀先生との出会いによってSRPプログラムを知り、早速受講いたしました。その結果「やる気」を出し目標達成、意欲を向上させるのに良いコースであるとの確信を持ち、85年にプ



ログラムの導入を上司に提案したところ、実施方法を考えるように、ということになりました。

そこで、約1年

かけてセールスマンとソフトウェアの人達を対象としたコースを開催するための準備をすすめました。

コースの実施に先だって、潜在脳力開発コースに対する社内ニーズを確かめるために全国の営業所とシステムセンターを対象にアンケート調査を実施しました。アンケート回収総数288名の分析結果は、211名（73・3%）の人がコースに参加したいと回答し、社内のニーズも高いことがわかりました。この結果、コースを実施するとの最終結論が下されました。

## コース定員12名

## BF装置は1人1台

潜在脳力開発コースの目的は次のようにしました。

- 一、目標達成意欲（やる気）の向上
- 二、集中力の向上
- 三、精神感覚の発達（カンやヒラメキ等）
- 四、ストレス耐性の強化

オープンコース形式にし、コース実施に先だって全国の営業所長とシステムセンター長あてにコース案内のサンプル（図1参照）を送りました。参加希望者は上長を通して参加申込をしてもらいます。

コースの内容は潜在脳力開発コース（3日間）を受講し、その後3週間のOJTを実施してもらいま

す。3週間後にもう一度潜在脳力開発フォローアップ・コース（1日）を行ないます。コースでのアルファトレーニングではバイオフィードバック装置を一人1台ずつ使用出来るようにするために、1コースの定員を12名にしました。3日間コースの最終日に受講者全員にSRPマニュアル、トレーニングカセット「朝と夜のプログラム」、アルファトレーニング記録シート3週間分を渡します。（図3参照）

受講者は3週間のOJT期間中「朝と夜のプログラム」を実施して、その結果をアルファトレーニング記録シートに記録してもらいます。（アルファ波測定結果の項目のみ空欄）このシートはフォローアップ・コースの時に持ってきてもらいます。

## 訓練の効果

### 「大いに期待」65%

87年8月より合計3回（参加者26名）コースを実施しました。3日間コースの受講者アンケート結果の主なものは次のようなものです。

#### ☑受講者の職種

営業職 17名（65・4%）  
ソフト職 7名（26・9%）  
その他 2名（7・7%）

#### ☑訓練効果の期待度について

大いに期待している 17名（65・4%）  
期待している 9名（34・6%）

#### ☑この訓練で自己開発、啓発が出来ると思いますか。

大いに出来ると思う 12名（46・2%）  
出来ると思う 11名（42・3%）  
わからない 2名（7・7%）  
たいして出来ないと思う 1名（3・8%）

#### ☑心身の健康について

大いに効果があると思う 14名（53・8%）  
効果はあると思う 12名（46・2%）

#### ☑人間関係について

非常に役立つと思う 9名（34・6%）  
役立つと思う 14名（53・8%）

#### わからない

3名（11・5%）

#### ☑業務上の課題や問題解決に役立つと思いますか。

大いに役立つと思う 8名（30・8%）  
役立つと思う 15名（57・7%）

#### わからない

3名（11・5%）

#### ☑あなたの願望（目標）達成に役立つと思いますか。

大いに役立つと思う 10名（38・5%）  
役立つと思う 15名（57・7%）

#### わからない

1名（3・8%）

#### 受講感想の主なものとは次のようなものです。

●単に自己向上のためと思っていったコースだが、3日間の受講で大いに仕事に役立ち、自分の人生にも良い影響力があると確信します。

●イメージを描きながらのメデイテーションの具体的な方法がわかり、大いに興味を持ち、又役立つと思った。

●単に仕事で効率を上げよ、生産性を伸ばせといわれるより、具体的に問題を自分の内面に見付け、解消と同時に自然と意欲が湧いてくるコースはすばらしいと考えます。

●他の人に知らせるのがもったいない位、良い経験をさせてもらいました。

●アルファ波の状態で潜在意識にイメージをプログラムすることが可能とわかり、驚き、実践する覚悟です。

●ストレス解消、健康維持、病気の克服等にも良いので、自信を持ってコースの幅を増やしたらどう



図1

コース・カリキュラム				
潜在脳力開発コース コース・コード(JSRU-42)		期 間：87.11.4～11.6 会 場：オリベッティ教育部 コース責任者：山田征礼		
月 間	単 元 (時間)	項 目	インストラクター	備 考
11/4 (水)	10:30	オープニング 脳力とは何か	教育センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 脳の基本的働きを学習し、脳力が発揮できる時の脳はどのようになっているかを知る。</li> <li>・ 漸進的リラクゼーション法を習得し脳力発揮の妨げとなっている無意識的な緊張を解放する。</li> <li>・ エゴグラムによる自我状態と分析を行ない、気が付かない自分を把握する。</li> </ul>
		心と体の心理学		
		自己分析		
11/5 (木)	17:30	アルファコントロール	OEC山田 征礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 脳波をアルファ状態にコントロールして、意識集中の条件反射を形成する。</li> <li>・ メンタルスクリーンを創造していろいろなイメージを描く練習をする。</li> </ul>
	8:40	右脳の活性化		
		脳へのプログラミング		
11/6 (金)	17:30	イメージコントロール	OEC山田 征礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 脳波をアルファ波状態にして潜在脳に目覚めの時刻をプログラムし、その効果を試してみる。</li> <li>・ イメージが体に与える影響について知る。</li> <li>・ 業務のなかで解決すべき課題を整理して緊急かつ重要な目標を明確に設定する。</li> <li>・ メンタルスクリーンに描くイメージをよりハッキリさせるために強化練習する。</li> <li>・ 意識分析で明確にされた目標を潜在脳にプログラムする。</li> </ul>
	8:40	意識分析		
		イメージの強化		
		脳へのプログラミング		
	16:00			

だろうか。

三週間のOJT結果は、予想以上に良く実行してくれました。中にはカセットデッキを持っていないのでラジカセを購入して、出張するときも持って行き、ホテルでトレーニングを続けた人もいました。フォローアップコースでは始どりの人のアルファ波出現率が高くなり、3倍以上に増えた人が多くいま

した。又コース感想文の中に、トレーニングの結果出てきた効果について具体的に書いてくれた人が多くいました。その主なものは次のようなものです。●イライラした時にどうしたらよいかの方法、コントロールの方法が身に付いたこと、気持ちを切りかえることが簡単に出来るようになったことなど、ストレスに対していかに対処するかわかった。

図 2

コース・カリキュラム				
期 間: 87.11.26		会 場: オリベッティ教育部		
コース・コード(JSRU-43)		コース責任者: 山田征礼		
月 間	単 元 (時間)	項 目	インストラクター	備 考
11/26 (木)	8:40	アルファ波効果の分析	教育部 山田征礼	アルファ波制御がどの程度確実に出来るようになったかを分析し、又どの程度効果が出てきたかを討議する。
	5:00	脳への再プログラミング		解決すべき課題について再度潜在意識にプログラムする。

- 当コースに参加してから、工作上、特に相手との会話でストレスを受け易かったものがかなり改善され、別の角度で接する事が出来るようになった。
- 自分の人生をどう生きるべきなのかという事について深く考えるようになった。(朝と夜のプログラムを行なうことによって) 同様に人生に対してどう接するべきなのか、あるいはもっと細かい単位で、今日はどう動くべきか等、理想的な状況や行動について深く考える事が多くなったようだ。
- 第一回コース後仕事上難題もありましたが、新しいテーマに対する意欲が増しましたが、新しいセールスマンに対する意欲が増しましたが、新しい

図 3

アルファトレーニング記録シート No. \_\_\_\_\_

日	付		
環境	部屋の温度		
	騒音		
状態	睡眠の状態		
	心の状態		
訓練後の反応	リラクゼーション反応		
	イメージ反応		
	願望達成イメージ反応		
α波・測定結果	内省状態		
	スナップ		
	測定時間		
	出現時間		
	%		%

部屋の温度: 5-快適 4-まあ良い 3-普通  
2-あまり良くない 1-不快  
(以下同様に、各項目とも5段階で表す)

騒音: 5-非常に静か~1-非常に騒々しい

睡眠の状態: 5-非常に良く寝た~1-寝不足

心の状態: 5-快調~1-不調

心の状態: 5-落ち付いている~1-興奮(イライラ)している

リラクゼーション反応: 手やお腹の温感 5-かなりあった~1-全然

イメージ反応: メンタル・スクリーン上のイメージ  
5-色や形がはっきり 3-なんとなく  
1-全然分らない

願望達成イメージ反応: 願望達成時のイメージ  
5-かなりハッキリ~1-全然分らない

内省状態: 5-頭がすっきりして落ち付いた~1-全然

活動そのものが自然と行動出来るようになってきている。又通勤時の電車にて、リラックス温感トレーニングを行なっており、効果も出て、朝の出社が爽やかになった。

以上のようにコース実施による効果を発揮しつつあります。

今後の課題としては、受講者を増やして社内定着させていくことと、既受講者については継続していくための方法と仕組を考えていく予定です。



SRPフィットネスインストラクター・坂井英子

みなさん新年をおだやかに迎えられたことと思います。今年も一緒にマインドボディフィットネスしていきましょう。

今回は、体のささえになっている背骨について。背骨のゆがみは、あらゆる諸症状を引き起こします。日常生活の積み重ねが要因となるといいますので、ご用心。

背骨の頸椎がゆがむと頭痛、めまい、肩こり、胸椎のゆがみは、指先のシビレ、貧血、疲労感、腰椎がゆがむと便秘、生理不順、不妊症が起これと言われています。

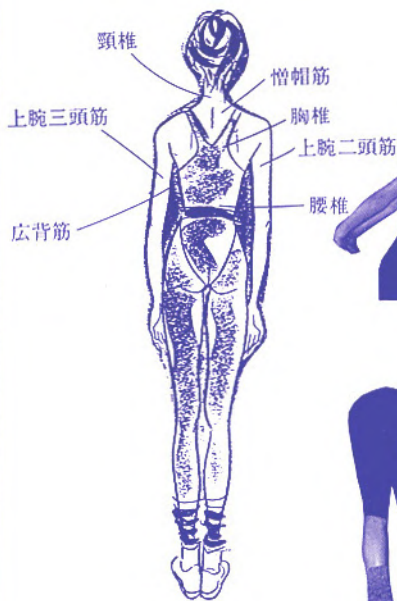
この他に骨盤のずれ、左右の足の長さが違うことなどでも背骨はゆがんできます。背骨の中にはせき髄があり、その中のせき髄神経や自律神経が内臓をはじめ全身をコントロールしています。このように背骨とは、身体の中でもひと

きわ重要な箇所といえるでしょう。さあ、背骨のお話のあとは背中スツキリのエクササイズをご紹介します。背中はずい肉が付きやすくそれによって四十や五十肩の原因にもなります。運動不足がまねく場合が多いので、日ごろからおそうじでもしながら意識して動か

### A

## 上腕二頭筋から 広背筋のエクササイズ

ひじを曲げて上からひもを引くように両腕をおろす。このときひじの位置が肩より後ろにあるように。ゆっくり10回行って下さい。



### C

## 背中 のストレッチ

①②を行った後にやってみて下さい。両手をお尻の後ろで組みひじを伸ばしてその腕が上がるところまで上げて10秒止める。3回行って下さい。

### B

## 上腕三頭筋の エクササイズ

いちばん気になる部分ではないでしょうか？背中の後ろで両腕をクロスさせる。ひじは伸ばしたままで20回行う。



してみてください。すぐに、あなたも後姿美人ま



A HAPPY NEW YEAR!!

# ALPHA TALK

From Readers

せませす。私の肌は美しい。私は年をとらない。気軽にそのうち実現するでしょう。なんて、肩肘を張らずにしかも真剣に。今は体重は52kg。

昨年七月に健康診断をしていただきましたところ、お医者さまは「ニコニコと優しいお顔でおつしやいました。」「どこも悪いところはありません。あなたの体は40歳代ですね」と。うれしゅうございませした。63歳の私にとつてみれば、喜びこれに勝るものはございません。イメージトレーニングによつて無意識の内に潜在脳が作動したのでしょう。毎朝体内時計を四時にスイツチして、音楽を聞きながらアルファトレーニング。繰返し繰返し成功イメージを描きメンタルリハーサルを楽しんでおります。

あきらめず、  
気楽に真剣に  
横須賀市 出井満寿子

知人友人が異口同音にいます。「近頃おやせになつて、それにすい分お若くなつたのネ」と。私は四年前志賀先生のSRPP公開セミナーを受講して以来、アルファトレーニングを続けております。目標はダイエツト、64kgを54kgに。さらに、女ですもの、叶ぬこと知りながら若くなりたい。私は入浴時に、イメージトレーニングをしております。私はや

出井 満寿子さん



仕事に関しては、最も理想的だと思ふことを具体的にイメージするようにしています。願望達成のアイデアがどんどん出るようになります。小さな事は苦なく完結をみる事が出来ます。日常にげなくメモした事柄など必要な時、アルファの状態で考えとすくになぐり書き、そのままに浮んで来る、こんな体験をする様になりました。期待していかない方向に素晴らしい人の輪が広がり、思いがけない成果もありました。

す。途中であきらめずに気楽に、そして真剣に続けるつもりであります。志賀先生、そして木村様にめぐり逢うことが出来たことは私の生涯で最も大きな幸運と深く感謝申し上げます。

斜めにかまえて  
「飛躍」を眺める  
日野市 杉淵弘悦

チロトロピンが一滴出るように「今日はいいい日だぞー」と毎朝、目覚めた時に思いこみ、寝起きに桶三杯の冷水を頭から浴びて「気分は最高だぞー」と自分に言い聞かせている。

昭和62年の元旦のこと。当時、中学一年の娘の書き初めの手本を見て「飛躍を期す」と深い意味もなく私は書いてみた。この書き初めを、家族四人の机が向い合せに並べてある階下のスタディ・ルームの東向きの壁に、画鋏一つで止めた。この位置は息子の机の真横に当り、対向している私の机から見ると、左斜め上方向になる。

机上から目を離し顔を上げる度に「飛躍を期す」が何となく目に付き、窓から微風が入れば書き初めは風に揺れ「飛躍を期す」が気にかかる。その度に自分で「何の飛躍か」と自問する。強風が吹けば画鋏一つで止めてあるので、飛ばされて床に落ちる。こんな時は捨て去るうかと思うが気がとがめ、また元の位置に戻し、眺めて「飛躍」を考えたりする。

偶然、昨年の四月、私の尊敬するS先生から「20人の人を集めて、自費出版をしないか」との誘いを受けた。文才も無く、資金も乏しいので、一瞬ためらつたが、本を出版する機会は一生涯に一度、あるか無いかの極めて稀な好機だろうと思



い、この計画を推進することにした。幸い多くの協力者を得て、私を含め21人の執筆者が集まった。しかし紆余曲折がなかったわけではない。その度に斜めから「飛躍を期す」を眺めた。S先生の多大な協力と熱意ある御指導を戴き、やっと今、活字になりつつある。

このように自分では思いもよらなかつたこと、即ち一冊の本を出版するという喜びを考えると、去年は「飛躍」したと思う。「斜めにかまえて眺める」という効果を、私は身をもつて体験した。

## 私の毎日、 私が主人公

相模原市 宮下祐子

「宮下さん。この頃、目が輝いているね。一緒にいると元気が湧いてくる」…最近、このように言ってもらく事が度々あります。

去年の二月、私はまずアルファ・ラボのアルファ脳力パワーアップコースに出会いました。セミナーに参加するきっかけを振り返ると、三年前、私は大学に行く事を断念し、社会に飛び込みました。そしてその時、『行かない四年間で私なりの方向性を見つけよう』と心に決めました。四年目。そろそろ私のライフスタイルを纏め、ステップアップしたかった

のです。

八回コースの中で、様々な方々と交わり、沢山の自分らしさに気付きました。すると、私は一体何がしたいのかがだんだん見えてきたのです。『私もこのような自己啓発セミナーで、人々が各々の幸せを掴むお手伝いがしたい』と。確固たる目標が出来ました。

そこで私は、SRPPセミナーに参加しました。すると、なんとまあ！セミナー終了直後に私の目標は達成されてしまったのです。ある自己啓発セミナーでコーチングを、とのお話しが訪れたので、目的は、はつきりしていませんでした。それを何気なく、楽しみながらイメージしていただけに。私は今、私の方向に向けて、第一ステップを踏み出しました。これは本当に大きな喜びでしたが、小さな喜びを横々に見出せる事が（良いホルモンが流れて!）自分を幸せにし、ひい



杉淵 弘悦さん

ては周囲とも良いコミュニケーションの循環が得られるものと思います。

最後になりますが、あたりまえでいい。何事にもさり気なく自然に振るまっていれば、自然に節にかかれて、何事も収まる所に収まってゆくもの。今、自然に堂々生きもの、自然に還元されるひとしづくとして、私の人生、私次第、一生懸命生きてみたいのです。皆さん、ありがとございました。

## …編集部からのお知らせ…

このページは読者のみなさんの投書で構成します。あなたのお手紙を待っています。長短は問いません。宛先は〒161 東京都新宿区下落合3-17-40 アルファサイエンス編集部「αトーク係」です。



宮下 祐子さん

## バイオフィードバック装置と

## ライフル射撃

北城 博志

前編

自己観察の  
一手段として

ライフル射撃はメンタル面が重視されるスポーツです。それと同時に競技中の身体の動きが極めて小さいスポーツでもあります。そのため、BF装置の実戦使用が可能な競技の一つでもあるわけです。

まず私達射手は、BF装置を自己観察の手段として使用しはじめました。バイオフィットが私が出会った最初のBF装置でした。バイオフィットの使用によって、射手個人個人により、脳波の出力法が異なる事をおおざっぱに知る事ができました。αが上がりながら撃つ射手がいたり、レベルが安定してから撃つもの、まったくαが出ない射手、αが出おわってから撃つ射手など、様々でした。しかし、バイオフィットではαとシータしかわからず、使用する事ができる射手とできない射手に分かれてしまいました。バイオフィット単体ではコーチングマシンとしてはなかなか使用できそうにありません。そこで、VTRカメラと組み合わせ、射手自身がそこから何かをくみとってこれれば、といった方法を考

えました。

この組み合わせは、日本記録を持っているエアライフル伏射の選手、田島義朗選手に行なってももらいました。田島選手は、非常に素晴らしい自己観察能力を持った選手でした。

田島選手の  
実験スタート

彼は、自分の集中力は一試合あたり合計で五分程、と前置きして実験をスタートしました。据銃が完了すると、普通は筋電がとれるのですが、これは、ある程度のレベルの射手ならばほとんどがそうなります。しかし、彼の筋電が取れるのは、撃発直前なのです。筋電センサーが消えるのと同時に高いレベルのαとシータが現われ、ほぼ同時に撃発し、フォロースルーを取るといったパターンで射撃をくり返しました。レベルはステップ2でフルゲージ近くまで上りました。

田島氏の射撃は、フォームによる照準はほとんど行なわず、筋力で標的に銃を合わせ、そこでリラクゼーションをとり、撃発を行なうのです。しかもこれらの射撃プロセスを非常に速いプログラムでこなすために前記のような射撃と



なりません。バイオピットなしにこの射撃を見ていると、他の射手との違いに気付くことはありません。バイオピットの用法として、内面を観察できる手段として使うことが最も有効なものだと思います。

さて、田島氏の射撃はきわめて安定したものでしたが、一度だけ、そのプロセスに変化がありました。筋電が消えないうちに撃ってしまつたのです。「今、力まかせにおしこんだでしょう」。私の指摘に彼は笑いながら「やっぱり、わかたかい」と他のコーチが余りいわない事を指摘されたのを非常によろこんでくれました。

私は、彼の内面観察能力の高さと理想的とも思える早撃ちの射法に感激したものです。

## 内田選手の 空撃ちに迫る

次に行なつたのは、スモールポアライフルの日本記録保持者・内田喜夫氏との実験でした。彼は、実射トレーニングよりも、空撃ち練習を主として行なっていました。メンタル的には、日本的、仏教的な、欲をもたない禪的な射撃を行なっていました。空撃ち練習の方がメンタル的にも有効であるとは

言うのですが……。

バイオピットを取り付けると、据銃し終つた彼の筋電センサーは彼の頭部がリラックスしている事を示していました。そして、実射しかし、レベルは $\alpha$ 、シート共ほとんど上がりませんでした。彼は $\beta$ で射撃をしているのかな？彼の話からは $\alpha$ がかなり高いレベルにありそうに感じられたのに、と思いつつ、空撃ち練習に切りかえてもらいました。すると、レベルが上がり始めました。ステップ2で中程まで上がるのです。

## BF装置の 活用は必要

このことから彼は、空撃ちと実射を別の練習としてしまつていたと考えられました。メンタル面が異なる練習では、やはりトレーニングの効果は半減してしまいます。空撃ちと同様に実射ができる様トレーニングされるべきでしょう。そのためにもBF装置の活用が必要であると思ひました。(つづく)

### ◆筆者紹介

射撃実験グループ CTG  
ライフルクラブ アイ(一)  
明治大学中野高校

射撃部コーチ

音楽瞑想のために……

## アルファミュージック

作曲 助川敏弥・弘田しげみ  
制作 脳力開発研究所





# アルファ波と ライフフル射撃

塚田 三磨

## 精神状態と

### スポーツ

スポーツが精神状態と深いかわりを持っていることは、昔からよく知られている。武道の時代では、それがますます顕著で、禅との結びつきは、近時アルファ波の登場で補強され、ますます確実らしくなった。

しかし、なぜ精神状態がパフォーマンスに影響するかというメカニズムについては、十分な論理的説明がなされていない。多くの説明は、推定の域を出ず、アルファ波の有無強弱とパフォーマンスとの因果関係の相関を述べたものや、体験と洞察によるものが多い。これらのうち出色のものは、W.T. ガルウェイ著『インナーゲーム』（日刊スポーツ出版社刊）で、アルファ波の存在と共に、私のライフフル射撃に関する仮説を大きく補強してくれた。

アルファ波が出ている時は命申しやすい。これは、かなり確かなことだが、なぜそうなのか、それにははっきりしないことには、私は納得しない。なぜなら私はアルファ波の研究をしているのではなく、命中のメカニズムを追究しているからである。従ってこの文章が脳波中心でなく、「命中の研究」に傾きがちなお許し願いたい。

## ド真ん中射っても

### 当たらない

ライフフル射撃をやっている者なら誰でもしばしば経験する事だが、銃が止まり、「狙いが正確な時引き金を引いても、トンデモナイ方向に外れる」という事実がある。たいていの射手はここで首をかしげてしまうのであり、これがあるからこそ射撃は深遠だといえる。さてその原因だが、最も自省力のない射手はこれを弾丸や風のせ

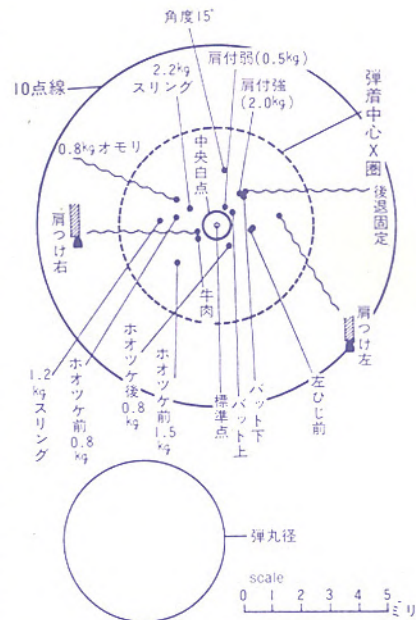
いにし、世界チャンピオンを含む多数の人々が姿勢の崩れのせいになっている。弾丸が銃口を出る時、銃は反動ではね上がる。そのとき姿勢が崩れていると、はね上がりかたが変わって弾着が外れるというわけである。

## 競技用小口径は

### 反動エネルギー小さい

私は、競技用小口径銃のばあい反動エネルギーは小さく、大きな弾着の狂いには関係なからうと直感し各種の実験でこれを確かめた。まず伏射（ね射ち）姿勢の木製モデル（関節可動、人体レベルの柔構造）を作り各要素（銃の支持位置・肩つけの位置や強さ・錘位置等々）をかえて、レリーズ利用の特殊引金で発射してみた。結果はすべて同弾着で予想通りであった（ライフフルスポーツ1983/2〜5号発表）。





【実験結果の弾着図】

それより数年前、私は「意識して」引金を引くと銃が動き、それで外れるのではないかと考え、自分で銃を構えて他人に引金をひかせてみた。するとどうだろう、当たりに当たるではないか。この実験は他人と私が交代しても同じ結果であった。

そこで私はフリンチング (flinching) という言葉を想起した。これは射撃技術用語で、発射時反動に対する条件反射のため、体がのめる事をいう。私は、意識したり、焦ったり恐れたりすると、発射の直前にフリンチングが起こり、無意識のうちに銃がゆれ、弾着が外れるのだと断じた。

フリンチングは発射後の条件反射ではなく、①照準②中心確認③脳より命令④引金を引く、の4連続行動のうち②と③の時に起こる体の「のめり」らしいのである。

これを実証するために、実弾と不発弾を無作為に混ぜて射ってみた。すると、不発弾を射った時銃は動かないはずなのに、グラリと揺れることがあるではないか。これで、真ん中で射っても外れるフイジカルな原因が、ほぼ確定したのである。

## いろいろな実験を経てメンタルへ

それでは、当てるにはどうすればよいか。私は前の実験の結果をふまえてさらに数々の実験を試みた。まず、フリンチングの時動くのは主に右肩なので、右肩を不動にする努力をしてみる。ヘタに不動努力をすると肩は緊張でガチガチになる。しかも引金を引く直前に緊張が破れて弾丸は大きく外れてしまう。そこで、肩への集中に重点を置いてやると結果がよい。

ハハア筋肉の制御よりは心の制御の方が有効なんだと考えると、今度は発射直前のマインドコントロールを中心に実験をかさねていくとますます良い。何千回もの実験の末、精神の集中か拡散（無心）が有効なことが解った。

## アルファ波に着目したもの……

精神という奴はつかみ所がないので、とりあえず皮膚抵抗を手掛かりにしてみる。だがこれはダメで、射撃中の精神動揺を精密なGSRで測定するとグラフは全くフラットで何も解らない。もう、アルファ波が出ている状態で射てばよい、という予想は十分つくだがアルファ波の測定機がないのである。ある大学に働きかけたりしたが双方のペースが合わず不調。安い機械がないかと待ちのぞんでいた。

## まだまだ続く 命中の謎解き

ちょうどその頃、志賀さんの本が発売され、バイオビットの存在を知った。早速上京、志賀さんに面会し、あのピラミッド型の機械を購入した。研究者タイプの志賀



マインドジェニックを使用して練習中の筆者

さんの話は、私を元気づけ実験への意欲を沸き立たせてくれた。  
さて早速取り掛かった実験の結果は、大体において、アルファ波の発生は命中の十分条件であるが、必要条件ではないことを示した。アルファ波の無いときでも命中するのである。他人に実験しても、ほぼ同じだが、人によっては波の出方に差があり、全く出ない人がボンボン当てることもあって私を

混乱させた。

以上のような実験の繰り返しうちに、マインドジェニックが発売された。これはコンピューターを介して、アルファ波の変化をグラフ化出来るというので、無い金をしぼり出して買った。

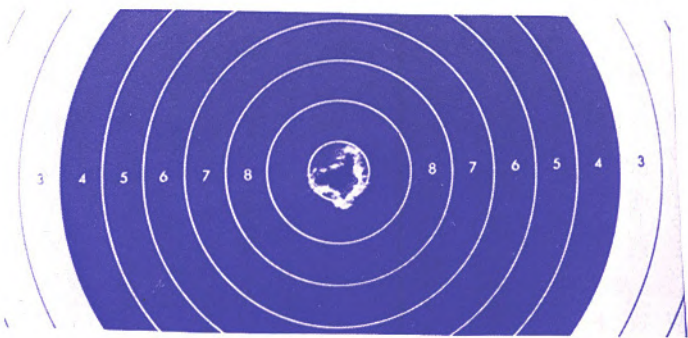
たまたまCTG (Civilian Training Group) という若い人の集いがあり、私もこのグループ

に参加して、レ

ーザーアナライザーという新兵器も加えて、野心的な研究が続いている。結論はまだ出ていない。私が死んでから十年くらいたつて若い人達が「命の謎」を解くことになりつ。

さて実験について現在直面している事は、  
① もっと精密な脳波計がほしい。  
② アルファ波

以外の生体情報が欲しい。(筋電計とか、もつ



α波が好調時の弾痕

5発を打ちこむ。真中の10点の直径は1.24cm、射距離は50m

とあるだろう、新生体情報など)  
③ 金がほしい。(5000万もあればかなりの実験が出来る)  
④ 暇がほしい(グループ実験の必要がある)  
以上の如くである。  
やや晦渋な小論を草したが、先達諸賢のアドバイスを戴ければ幸いである。

・射撃研究家

・モントリオールオリンピック・ライフル国内コーチ



# SHIGA

先般、電通の勝田祥三氏に興味ある環境映像のビデオを見せていただいた。例えば「青の世界」「赤の世界」と題する作品は、岩手県の千歳海岸にカメラを据えて、冬の未だ明けやらぬ時刻から徐々に赤銅色に染まりゆく寂寥を極めた海景を捕え、ゆっくりと赤の世界へ変貌していく。その間55分、一切カメラを動かさずに撮り続けている。そして青の世界へと引き継がれる。霧が立ち込め、あたり一面乳白色。風が吹き、潮が満ちてくると、大小いくつかの島が正三角形に構成され、青く禅的世界が現れる。

また「北山杉」と題する作品は、洛北の山林にカメラを据えて、被写体の自然に変化していく様子を作爲なしに捕えている。北山杉の気高く直立した姿は、最も日本の風景の一つかも知れない。杉の木木は、ときおり陽射しに映え、仏陀の如くほほえみ、金色に輝く。吹く風の音は、地底から湧き起こる「声明」でもあろうか、聞く者を無限の神秘の世界へと誘うかのようである。

初めて勝田氏に会ったとき、モニタールームで何の説明もなくいきなりビデオを見せ、感想を聞きたいと言う。今にして思えば私は試されていたのかも知れない。「北山杉」をしばらく眺めていた。5分……、10分……、15分……、と沈黙が続く。「どうですか？」と尋ねる勝田氏の声に、ふと我にかえて、「いや、申し訳ない、途中から仕事のことと頭がいつてしまつて……」「いささかばつの悪い思いをしたものの、仕事上の悩みを解消させるいいアイデアが湧き出てきて、正直なところ非常に助かった。

心が自然の穏やかな揺らぎの世界に同調したとき、脳波はミッドアルファになる。北山杉がそよ風にゆっくりと揺れるさまは、たくさんの仏陀が微笑みかけていて、困難に立ち向かう自分を応援してくれるように見える。実は、勝田氏も、大きなプロジェクトを企画するとき、このビデオを見ながら考えるのだそう。そうしたときの構想は大抵成功するそう。

だから、いろいろな人にこのビデオを見せるのだが、ほとんどの人が5分ともたないらしい。退屈でいらいらしてくる。現代は変化の激しい環境に身を置かざるを得ないので、脳も刺激の強い変化に適応してしまつたからだ。しかし、潜在脳はやはり自然の穏やかな刺激を求めているはずである。

たまには「北山杉」のようなビデオを見れる心のゆとりが欲しい。アルファ脳波でいいアイデアが湧き出るはずだ。逆にアルファ脳波を強化すれば、いらせずに「北山杉」が見れるかも知れない。実際に自然の静寂な風景に接しながら思索するのが理想だろうが、現実にはなかなか実行できないので、このような環境ビデオが役立つように思える。いかがなものだろうか。

## 臨床歯科

### インプラント協会で講演

歯科医学は理学・工学などの関連科学の進歩・発達と関わりあいながら急速な発展を遂げつつあり、毎年基礎／臨床の歯科医が集まって研究学会が開かれている。昨年は13回目にあたり、去る11月22日に神戸国際会議場で、3百人を超える参加者を擁して開催された。

脳力開発研究所長志賀所長が招かれ、特別講演として「サイパワー／脳力パワーアップ」との演題で1時間半ばかり話をした。主として心理・生理的な立場からの除痛や和痛に関しての話題が提供されたが、生命体の不可思議な現象にも言及し、アルファ脳波やバイオフィードバック装置の効用についてかなりの関心を集めたようである。

### SRP懇親会

毎月開かれているSRP公開セミナーは、今年で4年目40回を迎え、受講者は650人を越えるに至った。

この公開セミナーは、アルファ脳波の力を仕事や生活のあらゆる面で活用していただくために、一度受講すれば以降無料でも何回も受講できるのが特徴で、多くの方々が利用している。そこで、40回を迎えるにあたって新年の15日に、東京、五反田の「ゆーぽーと」で受講者同志の懇親をはかるためのSRP懇親会が開かれた。

# ly News

記憶の達人として世界的に有名な友寄英哲氏も参加、円周率4万桁達成の偉業を為し遂げた話が印象的で、参加者達の注目を集めた。

また、SRPセミナーを全社的に導入したサン技研(株)の安藤社長は、製造歩留が5%もアップしてかなりの経費節約できた、と報告。アルファ脳波の効用が多方面に活かされている実例を示した。

### SMCパーティー盛況

暮れもおしせまった昨年12月20日、渋谷ヒルポートホテルでSMCパーティーが開催されました。午後の卒業生ミーティングにひきつづいて行なわれ、70名近くの方が参加しました。SMC日本代表、佐々木社長の挨拶の後、直感をためすゲーム等で楽しくすごしました。しかし、なによりも意味ありましたのは、参加者同士の交流でした。こうした志を同じくする仲間の集りを、今後ともつくりたいものです。





# 空港グランドサービス

## 24名がSRP参加

空港グランドサービス(株)はグランドハンドリング、航空機地上サービス全般を主たる業務とする、関連会社を含め社員数3千5百名の企業です。かねて安全活動、品質活動等に関し、社員の本来の能力を引出すためのプログラムについて検討していたところ、日本航空・整備訓練部で行われているSRPセミナーの結果について報告をうけて、11月4～5日、社内にてSRPが実施されました。

吉高諄社長を含め役員、部長24名が参加するといふ、錚々たるメンバーでした。はじめは何がはじまるかとげんか様子の方もいましたが、アルファ感覚を実感していくにつれ、業務への活用についての確信を持ち、63年度以降、SRPを実施していくことになりました。

## トップマネージ

## メントセミナー

1月26日から3日間、赤坂プリンスホテルに約千名の経営トップが集まり、トップマネージメントセミナーが開催される。一年の計画を立てる際の判断材料を得ようと、熱心な経営幹部達の集まりで、活気に満ちている。アメリカからキッシンジャー氏が招聘され、森繁久弥氏の講演などが加わってバラエティーに富んだ内容。

# Month

その中で「脳力パワーアップ」と題したパネルディスカッションが開かれる。脳力開発研究所の志賀所長が司会で、SRP導入企業の代表として、日本航空の石川利男氏、住生能力開発センターの井澤彬氏、日本オリベッティの山田征礼氏らがパネリストになって活発な討論が繰り広げられる。詳細は次号に。

## 中野区勤労者講座に アルファ波登場

中野区勤労福祉会館では、毎年、区内の勤労者向けに講座を開いています。62年度は、「体験・心とからだのリフレッシュ術」という内容で11月6～24日まで、毎火・金の6回コースで実施されました。第2週目に、脳研・木村孝氏が「潜在脳力を高めよう」というタイトルで体験学習を行いました。第1週目の聖マリアンナ医科大学、深沢道子先生の時とはほぼ同じ来場者数で、脳力への関心の高さをうかがわせました。



日程表

日	時	講師	講
11/6	金	深沢道子 (聖マリアンナ医科大学 医療相談室長)	脳 の す
11/10	火	木村孝 (脳力開発研究所 研究員)	潜 在 高 め
11/13	金	古田隆一 (国学院大教授)	カラ を 考
11/17	火	古田隆一 (国学院大教授)	カラ 展 示
11/20	金	深沢道子 (聖マリアンナ医科大学 医療相談室長)	脳 の す

### 勤労者講座

### 体験・心とからだの リフレッシュ術

受講生募集



日 時 11/6～11/24(全6回)  
午後8時30分～8時30分  
会 場 勤労福祉会館 大会議室ほか  
講 師 日程表の通り  
対 象 在任・在勤の勤労者  
定 員 80名(定員を超えた時は抽選)  
費 用 無料  
受 講 料 官製ハガキに、「勤労者講座」と  
明記し、①住所②氏名 ③年齢  
④性別⑤職業⑥連絡先電話番号  
を記入し

# バイオフィードバック装置

装置に関するお問合せ、  
申込みは、アルファブ  
ローションまで。



277(W)×277(D)×190(H)mm・重量1.4kg

**バイオピット** (BIOPIT) 本体(センサー・ACアダプタ付) ￥88,000  
カセットコントローラ ￥17,000

ユニークなフォルムと使い易さの点で、初心者のパーソナルユース(個人用)として最適。

- アルファ波とシータ波をモニタし、光と音で知らせます。
- ステップ切替付。(習熟度に応じて3段階のレベルが設定できます)
- タイムカウンタ付。(α波出現時間を秒単位で積算表示)
- カセットコントローラ(別売)を接続することにより、2台のカセットテープレコーダ(誘導用と学習用)を同時利用可能。

**マインドジェニック** MODEL8003 ￥380,000  
センサ、説明用テープ付

α波を3種類に分析表示。「弛緩集中」時に観察される、ミッドα波を捉えることのできる唯一の機種。

- ファーストα波、ミッドα波、スローα波、θ波/β波の別を光と音で知らせます。
- お手持の、パーソナルコンピュータと接続することにより、データ分析、記録がとれます。
- ステップ切替付。(習熟度に応じて3段階のレベルが設定できます)
- テープレコーダとの接続可能。



370(W)×275(D)×170(H)mm・重量7kg

**アルファータ** FM-212A ￥168,000  
センサ、ヘッドホン、説明・訓練用テープ付



342(W)×223(D)×115(H)mm・重量3.4kg

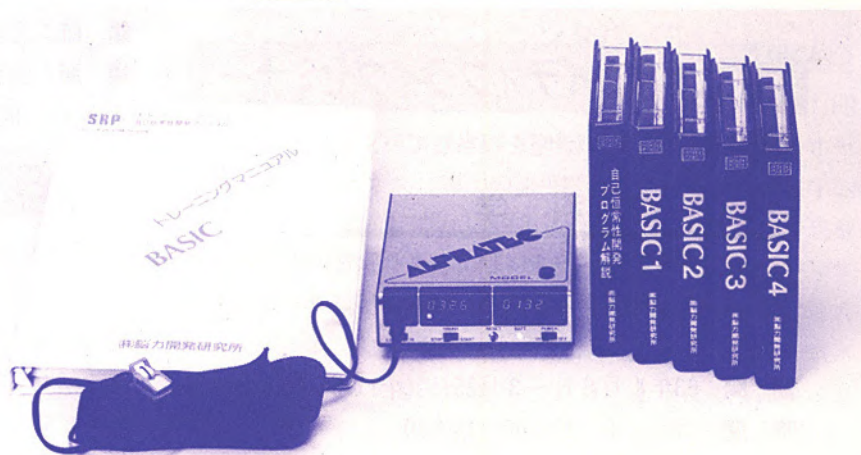
訓練の目的に応じて、三通りのフィードバック方式がセレクトできます。(カセットプレーヤ・スピーカ内蔵)

- アルファ波の出現強度が数値で表示されます。(電圧表示)
- ステップ切替付。(習熟度に応じて3段階のレベルが設定できます)
- タイムカウンタ付。(α波出現時間を秒単位で積算表示)



# アルファテック3システム

■ 携帯可能なハンデータイプの装置付  
 アルファ波強化訓練とイメージ訓練を目的に応じて、わかり易くまとめたトレーニングシステムです。バイオフィードバック装置は携帯可能な小型ですので、いつでもどこでもα感覚を確認できますから、アルファ感覚を確実に自分のものにすることが出来ます。ウォークマンタイプのテープレコーダー（3V動作）を接続すれば、アルファ状態で再生でき、学習用にも使えます。ご希望によりBF装置を含まないトレーニングテープのみも販売します。



■ システム構成と仕様

● トレーニングテープ（全8巻）

<BASIC1（2巻）>

- 1 A面：アルファトレーニング解説
- 1 B面：テンションコントロール
- 2 A面：リラクゼーションコントロール
- 2 B面：アルファコントロール

<BASIC2（2巻）>

- 1 A面：イメージトレーニング解説
- 1 B面：イメージコントロール(1)
- 2 A面：イメージコントロール(2)
- 2 B面：イメージコントロール(3)

<BASIC3（2巻）>

- 1 A面：願望達成
- 1 B面：ストレスマネジメント
- 2 A面：ウエイトコントロール
- 2 B面：禁煙のプログラム

<BASIC4（2巻）>

- 1 A面：朝のプログラム
- 1 B面：夜のプログラム
- 2 A面：目覚めのコントロール
- 2 B面：夢のコントロール

● トレーニングマニュアル(解説テープ付)

B 5版/64頁

● バイオフィードバック装置(バッテリー動作)

アルファ検出方式：測定周波数8~14Hz  
 測定感度Lo7.5~15μVpp  
 Hi15~30μVpp

表示部：アルファ強度を5段階の緑色LEDバーで表示

緊張状態を4段階の赤色LEDバーで表示

測定時間タイマー(デジタル表示)

アルファ積算時間(デジタル表示)

センサー不備表示

バッテリー交換表示

フィードバック信号：スズ虫音、音量2段階変化

その他：カセットレコーダー(3V動作)接続端子付

付属品：センサーバンド、テープレコーダー接続コード、ACアダプタ、電池(単3×4本)

寸法：120(W)×135(D)×35(H)mm

重量：0.5kg

システム価格 ￥97,000—

ソフトのみの場合(トレーニングテープ及びトレーニングマニュアルのセット)￥32,000

## BF装置・SRPセミナーのお申込方法

● ハガキに、住所・氏名・TELをご記入の上、お送り下さい。装置の送料は当方で負担します。

● 宛先 〒161 東京都新宿区下落合3-17-40  
 アルファプロモーション  
 TEL.03(565)0334

● 電話でのお申込・お問合せも受けれます。

● 振込先 第一勧業銀行 早稲田支店  
 (普通)1388508 脳力開発研究所  
 ・郵便振替 東京9-128109

脳力開発研究所 アルファプロモーション

● 装置、セミナーともクレジット適用可。



# ion 研究所だより

## 東急クリエイティブライフセミナー

東急BEで、下記の講座を担当しています。

### 心の科学

内容：SRPをベースにして、より日常の生活のなかで活用できる手法を、12回の継続コースで体験します。

期間：63年1月8日～3月25日（全11回）毎週金曜日

時間：コースI 13:00～14:30

コースII 18:30～20:00

参加費：24,000円（入会金5,000円）

講師：志賀一雅

場所：渋谷東急プラザ8F

### マインドボディフィットネス

内容：エアロビクスで体を動かした後のメディテーションでアルファ状態に入りやすくします。心身の健康はもちろん、シェイプアップなどの願望達成もおもいのままです。

期間：63年1月9日～3月26日（全12回）

毎週土曜日14:45～16:15

参加費：土曜コース21,600円（入会金5,000円）

### マインドボディリフレッシュ

内容：エアロビクスといってもソフトな動きで、おもにストレッチやヨガを取入れた後にメディテーションを行います。運動からしばらく遠ざかっ

ている方には、最適です。

期間：63年1月13日～3月23日（全11回）

毎週水曜日10:30～12:00

参加費：19,800円（入会金5,000円）

講師：志賀一雅、坂井英子

場所：渋谷東急プラザ7F

\*申込み、問合せは、東急BEへ。TEL 03(477)6277

## SRPミニセミナー

SRP（自己恒常性開発プログラム）のエッセンスにバイオフィードバック装置の説明と、実生活での応用方法を説明するセミナーです。脳波のα波とは何か、どのようにしてα波を潜在脳力の開発のために応用していくのか。さらに、実際のバイオフィードバック装置での訓練のコツを説明します。

α波と脳力開発についての自由な質問と脳波の測定の時間があります。

- 内容：1) バイオフィードバックとは  
2) 脳波のα波と潜在脳力  
3) バイオフィードバック装置について  
4) 脳へのプログラミング  
5) 脳波測定

日時：毎週土曜日 午後2:00～4:00

講師：脳力開発研究所スタッフ

定員：8名（要予約）

費用：1,000円

『ビジネス脳力開発セミナー』を無料で進呈

場所：脳力開発研究所 アルファプロモーション

BF装置・SRPセミナーなどのお問合せ、お申込み方法はP21をご覧ください。



## SRP公開セミナー

内容：アルファ波活用の体系的かつ実践的な体験学習  
目的に応じた、願望達成のプログラムです。

講師：志賀一雅／脳力開発研究所

期日：第41回 2月13日(土)～14日(日)  
第42回 3月12日(土)～13日(日)  
第43回 4月9日(土)～10日(日)  
第44回 5月14日(土)～15日(日)大阪  
第45回 6月18日(土)～19日(日)

時間：第一日目 13:00～18:00  
第二日目 10:00～18:00

会場：東京新宿NSビル13F会議室 E  
\*第44回 大阪

定員：毎回30名（ご入金順に受け付けます）

参加費：38,000円（2日目の昼食代を含む）  
\*再受講 2,000円（要予約）

## SRPミーティング

内容：BF活用研究会を発展、内容をより深めていく  
ために、今後はSRPミーティングとして活動  
していきます。SRPの内容を掘下げた解説、  
アルファ訓練・イメージ訓練・プログラミング  
の実践、参加者の体験報告と討論を通じ、継続  
へのキッカケづくりをします。

期日：SRPセミナー第一日目終了後18:30～20:30  
2月13日(土) 元気のでるホルモン  
3月12日(土) 自分を知るエゴグラム  
4月9日(土) 自律訓練法とSRP

会場：新宿NSビル13階会議室

会費：¥1,000（ゲストの方には『ビジネス脳力開発  
セミナー』を贈呈しますのでお誘い下さい）

# Informat 脳力開発

## シルバ・マインド・コントロール(SMC)

内容：世界72カ国600万人が受講している潜在能力開  
発のためのセミナーです。このコースは、ホセ  
・シルバ博士の20年にわたるマインドの科学的  
研究により1969年創設されたもので、自分自身  
の心・精神(マインド)を自分でコントロールす  
る力を身に付け、マインドの働きを高次に深め  
ることを約40時間で習得できる世界共通のシス  
テム化されたコースです。どなたでも確実に身  
に付き、集中力・記憶力・創造力・直感力を高め、  
健康・教育・ビジネスに常識を越えた効果をも  
たらしめます。

講師：SMCレクチャラー

期日：

	101	202	303	404	会場
1月	23日	24日	30日	31日	A
2月	20日	21日	27日	28日	A
3月	12日	13日	19日	20日	B
	12日	13日	19日	20日	C
	19日	20日	21日	22日	A

A：HRC（早稲田）

B：ラーンウィズジョイ（大久保）

C：アルファラボ（厚木）

受講料：¥78,000円（SRP受講者は奨励金制度があり  
ます）

お問い合わせ・申込みは

SMC東京 TEL03(565)0334





# A HAPPY NEW YEAR

## 編集後記

あけまして、おめでとーござい  
ます。

アルファサイエンスを今年もど  
うぞ、よろしくお願いたします。  
去年一年間、皆さんの夢はどの  
くらい実現しましたか？そして  
今年、どのような目標をたてら  
れましたか？

本誌は今月号からイメージを変  
える予定でしたが、デザインが間  
に合いませんでした。編集者の成  
長が遅いものだから、本誌の成長  
も遅いのかも知れません。そんな  
本誌ですが、皆さんが夢をあきら  
めないのと同様に、アルファサイ  
エンスもよろしく願います。

(A)

1988年1月15日号VOL. 5 NO. 1 通巻17号

発行/脳力開発研究所

〒162 東京都新宿区戸山1-4-1

TEL.03(203)1225

編集・企画/脳力開発研究所事業部

アルファプロモーション

〒161 東京都新宿区下落合3-17-40

TEL.03(565)0334