

心を科学する雑誌 ● アルファサイエンス

# ALPHA SCIENCE

VOL.5 NO.  
350 yen

4

## 特集 | スポーツにおけるメンタルトレーニング

- メンタルトレーニングの意義 ..... ②  
白石 豊
  - 東芝バレーボールチームのアルファトレーニング効果 ..... ⑥  
石川春樹
  - 淡々と撃つことでエアライフルチャンピオンに ..... ⑦  
北城博志
  - 効果的メンタルトレーニング法 ..... ⑧  
志賀一雅
  - 第9回MIND BODY FITNESS ..... ⑪
  - 体内のエネルギー反応と瞑想 ..... ⑫
  - SHIGA ESSAY ..... ⑮
  - アルファ・トーク ..... ⑮
  - MONTHLY NEWS ..... ⑱
  - INFORMATION ..... ⑳
- 脳力開発研究所だより

スポーツにおける **特** **集**

# メンタルトレーニング

■ バイオフィードバック協会  
準備室による講演会より

## メンタル トレーニングの意義



白石 豊 ■

しらいし・ゆたか  
1979年筑波大学大学院修了。現在、  
福島大学教育学部助教授。運動学  
などを講義する一方で、体操競技  
のコーチとして指導にあたる。体  
操競技男子国際審判員。主要著書  
は「まんが・スポーツ上達の基礎  
理論」など。

近年のオリンピックでのメダル獲得数を見ると、総人口でちょうど東京の人口程度の東独が、メキシコオリンピック以降、急速な伸びを示し、今ではアメリカやソ連と肩を並べるスポーツ超大国にのし上がっていることがわかります。その原因はいくつか挙げられますが、技術トレーニングや体力トレーニングの改良と並んで、メンタルトレーニングの積極的な導入を見逃すわけにはいきません。

日本でもこの種の研究は東京オリンピックの前から着手されてはいましたが、スポーツの実践的な場面には十分根づかないまま、時が経過してしまいました。しかし、昭和六十年から日本体育協会を中心にメンタル・マネジメントプロジェクトが発足し、心理的トレーニングへの

関心は再び高まりつつあります。

## 勝敗を 決めるものは

日本体育協会が実施した、日本の一流選手を対象とするアンケート調査の結果をみると、大変興味深いことが報告されています。「あなたは試合に勝つためには何が必要か」という質問に対し、ほとんどの選手が「精神力が必要」と答えています。二番目が技術、三番目が体力です。

それでは「試合で勝つためにどんなトレーニングをしているか」という質問に対しては「技術トレーニングと体力トレーニング」と答えているのです。

実際に、あちこちの運動部の練習を見ていても、この二つに重点がおかれているの是一目瞭然です。心理的トレーニングを本格的に導入しているクラブはほとんどありません。

また、緊張した試合場面では「落ち着け」「リラックスしろ」「深呼吸しろ」といったアドバイスがコーチから盛んに与えられております。しかしそのコーチは日常の練習で、深呼吸の練習やリラクゼーションの練習をトレーニングの一環として、本格的にとり入れているでしょうか。勝つためには精神力を鍛える必要があります。集中やリラクセスができればと思っている。しかし、そのわりには練習の中には組み込まれていない、というのが実情のようです。

## 技術、体力トレーニングにおける 心理面の影響

「心・技・体」のすべてが一体となって動いていないと何事もうまくいかないというのは、昔からいわれていることですが、この三者をバラバラに鍛えて、あとからつなぎ合わせれば良いというものではありません。

たとえば新しい技術の習得や、欠点を修正しようという修正トレーニングのとき、恐怖心、不安が技術の習得に大きな妨げとなっていることがあります。

また体力トレーニングに関しても、やればやっただけ体力は増すと思いがちですが、プログラムを選手がどのような心構えでこなしていくかで大きな差がでてくることは東独のトニー・ネットの指摘を待つまでもありません。

ただノルマをこなすだけという場合と、自分が強くなることを信じ、積極的にトレーニングに励むのでは、あとで大きな差が出てきてしまいます。このように技術、体力トレーニングにも心の問題が大きく関係してくるのです。

## 心理的 トレーニングの意義

スポーツ先進諸国の心理的トレーニングの実際を概括してみますと、心理的トレーニングをスポーツトレーニングの中に取り入れていく意義には、次のような四つの点が挙げられると思います。

- 一 イメージのコントロール
- 二 揺れ動く情動のコントロール
- 三 リラックスと集中
- 四 ストレスマネジメント

(※一は狭義のメンタル・トレーニング、二・三・四は狭義のメンタル・マネジメントと呼ぶ)

一については少しコメントしておきますと、これはさらに二つに分けられます。一つは図形的なイメージだけでなく、リズムや具体的な力の入れ具合なども含んだ運動表象を、頭で思い描くことです。こうしたリアルなイメージを描くことで、新しくやること、修正したいことが予行され、運動の習得過程が短縮されます。

二つ目は、成功イメージを思い描く。たとえば表彰台に立っているイメージを描いたり、監督を胴上げしているイメージを描くことによつて、チーム全体がまとまって一つの目標に向かうことになり、ネガティブな感情を排除することができます。

また集中やリラックスについては、実際の運動でも力を集中するためには、その前に十分力を抜いておかなければなりません。テニスにしてもテイクバックのときに力が入っていたら、インパクトの瞬間に最高のスピードでラケットを振り抜くことはできません。

こうしたリラックス・集中・リズムといったことは、精神の場合にもまったく同じことだといえます。ヨガや仏教の、己(低我)から抜けしていくという「脱自」とまではいなくても、少なくとも日常的なとられから抜ける時間や空間を日々の生活の中で持つことは、多忙なストレス社会に生きる我々には是非とも必要なことと思われれます。

私が研究している運動学は、生きた人間が行っている運動を、従来のように自然科学的なアプローチだけでとらえようとするのはなく、むしろ、人間的、あるいは現象学的な立場をベースに成立しているものであります。

たとえば分裂病の患者さんの治療にあたっていくときに、それが脳の障害であるとして、その治療のために電気的なショックを与えたり、薬物を投与したりというのは、いわゆる自然科学的なアプローチによる治療方法です。

そうではなく、医師が一人ひとりの患者さんに人間として関わり合いを持ち、長年の経験と訓練によって得られた鋭い直観によつて、まずもつてあるがままに現象を記述していく現象学的精神医学に運動研究者としての私は関心があります。

### 心理的コントロールの ルーツは東洋に

先ほども述べました日本体育協会のアンケートの報告によると「メンタル・トレーニングはやってみたいけれども、ヨガや座禅、催眠、カウンセリングには抵抗がある。しかし呼吸調整法、リラクゼーション法、自律訓練法はやってみたい」とほとんどの人が考えているという結果が出ています。

しかし、メンタルコントロール法のルーツとして、我々はヨガや禅という東洋の心理的コントロール法に再度目を向けるべきではないでしょうか。

たとえばヨガでは、呼吸法一つとっても何十という呼吸法が工夫されています。こうした呼吸法ばかりでなくヨガでは、自らの感覚器官を

黒岩選手はサラエボオリンピック後、精神的な弱さを克服するため、バイオフィードバック装置を使ったメンタル・トレーニングを重ねたそうです。その効果が、カルガリーオリンピックで銅メダルにつながったことを、テレビ・新聞のインタビューで答えています。

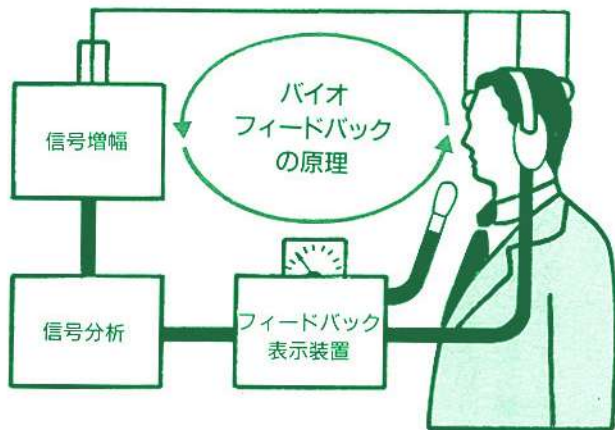
このバイオフィードバック装置とは、自分では気づかない体の変化(たとえば、リラックスしている時、緊張している時)に気づくように音や光などの知覚できる信号に変換して知らせる装置のことで、アメリカで開発され、かなり知れわたっているものです。

この装置を使用すると、今まで困難だったセルフ・コントロールが短期間で簡単に習得できるようになり、スポーツ選手にもっとも大切な集中力が飛躍的に高まり、試合でのアガリがなくなり実力を発揮できるようになります。

ここ数年我が国でも急速に脚光を浴び始めましたが、専門的に研究する機関や企業が少ないのが実情です。そこで5年前よりバイオフィードバックに関心のある企業や人々が集まり、メンタル・トレーニング、潜在能力開発等に関する共同研究を続けてきました。その結果、バイオフィードバック装置を用いた理想的とも言えるトレーニング方法が開発されています。

—— バイオフィードバック協会準備室

●バイオフィードバック装置のしくみ



コントロールし、それにとまって暴れ馬のように奔放な我々の情動を一つの所につなぎとめておこうとするのであります。ストレッチングも一見ヨガに似ているのですが、こうした精神的な部分、内的集中の部分をとってしまつたのがストレッチングであるわけで、見過ごされてしまつた部分が非常にもつたないと思はれます。

私自身も、数年前に佐保田鶴治先生からヨガのほどきを受け、毎日欠かさずやっております。今後はこうした心理コントロールとバイオ

フィードバックなどの欧米諸国で開発されている様々な心理療法を一度全部吟味して、スポーツの場面へ応用していきたい、と考えております。

# 東芝バレーボール チームのアルファ トレーニング効果



石川春樹 ■

いしかわ・はるき

昭和13年、富山県に生まれる。日本体育大学卒業。昭和57年東洋紡女子バレー監督を経て東芝女子バレー一部監督に就任。地域リーグ優勝、実業団優勝と次々に戦績をあげ、昭和63年公約どおり念願の日本リーグ入りを果たす。

技術的、体力的には、成熟期にきているにもかかわらず、昨年は日本リーグ入れ換え戦のチャンスで負けてしまい、カベにつきあたっていました。もう、あとは心の問題しかないんじゃないかと思いつくなか、脳力開発研究所の志賀先生に出会い、昨年の十月からメンタルなトレーニングとして、アルファトレーニングをご指導いただいております。

アルファトレーニングの効果としては、たくさんの方から言われるのですが、私自身が大きく変わったことがあげられます。以前は緊張の場面があるとイライラしていました。それが選手にブレッシャーを与える原因になっていたようです。今年はミスしても、それを冷静に判断しているので、ニコニコしていられます。選手はそれを見て、安心してリラックスして体が動き、

持っている力を出すことができます。

練習の方法も変わってきました。わざと悪いボールを選手にあげてやる。当然ナイスボール、ナイスレシーブになります。そこをめいっぱいほめてやる。本人はいい気持ちになります。

また、否定的なことばを使わないことです。心を不安にさせない。以前は叱るのが監督だと思っていました。今は気分がいい状態をいかに作るかが監督の仕事ではないかと思っています。

試合においては、トレーニングする前は、リードされるとあせりの気持ちが先立ち、ごちなくなってしまうました。今年は14対10とか14対9という状況になっても、最後までやってみなければわからない、最後は勝つんだという気持ちでいられました。そして気がついたら勝つていて、念願の日本リーグ入りを果たすことができました。

今年の東芝は明るいと、いろいろな方に言われました。昨年までは私が暗かったからです。私を始めとして、選手、コーチの表情が非常に明るくなったのもアルファトレーニングの効果といえるでしょう。

しかし、アルファトレーニングをやったからといって、これで十分というわけではありません。体力的なトレーニング、技術的なトレーニングを十分行い、人間形成をしていくなかで、アルファトレーニングをうまくミックスしていくことが重要ではないかと思えます。

チームは平均身長も低く、どうみても良い条件とはいえませんが、このチームがどれだけ活躍できるか、今後もアルファトレーニングを実践に活用していきたいと思っております。

# 淡々と撃つことで エアライフル チャンピオンに

北城博志 ■



きたしろ・ひろし  
昭和32年11月22日生。高校2年より射撃を始める。デビュー戦の千葉県選手権Jrの部優勝(2ヵ月目)。以後国内大会エアライフルスタンディング(立射)、スリーポジション種目のほとんどに優勝、入賞する。現在日本ライフル射撃協会機関紙ライフルスポーツに執筆、各種コーチングマシンの製作、実験を行っている。ごく普通の会社員のためスポンサー募集中。

昨年春、和歌山の全日本エアライフル射撃選手権では優勝候補といわれ、自分自身も全日本レベルでそろそろ優勝できるのではないかという思いがありました。しかし、そうなるを意識してプレッシャーがかかりました。春は残念ながら三位にとどまったのです。それから秋の試合までに、どんなとき自分の力が発揮できるのか、分析してみようと考えました。

全日本の二週間ほど前、全関東選手権で、頭も肩もすつと楽になったとき「当たる」というイメージが見えました。力も気負いもぬけて、淡々と撃つと当たるんだな、ということはこの試合で確認したのです。

京都での全日本社会人選手権では「淡々と撃つ」という方向へ持っていくために、いろいろ工夫しました。何かをつかもうとして、前日、

専門外のスリーポジションの競技にもエントリーし、ここでイメージを描くことができ、目標がはっきりしました。いよいよ競技開始まで三〇分。「自分は自分の射撃をすればいいや」くらいの気持ちでいることにしました。

試射では目隠しをして撃ってみました。全神経を集中して体の力を抜き、リラックスしました。日頃からバイオフィードバック装置を使い、リラクゼーションや呼吸の練習をしているので、筋肉の状態が一つひとつ鮮明に出てきます。撃つべきところに対して左上方へ5cmずつずれていたので立つ位置を修正し、手の位置を前に出しました。真ん中に当たります。目隠しをしてこれだけ当たるということは、体が完全にリラックスして安定しているということです。

しかし、本射になるとやはりプレッシャーです。心を落ち着け、当たるというイメージを描きなおしました。アクシデントなどによる心の乱れをおさえ、自分が楽しめる試合をしようという気持ちになってきました。

試合が終わったときは勝敗に関係なく、とっても満足感があり、実際は自分の持っている記録を上回り、優勝していたわけです。目標のイメージをはっきりさせ、欲にとらわれず、自分を信じて臨んだことが優勝に導いた要因であると思いました。

スポーツ選手のイメージトレーニングは技術トレーニングに重点が置かれがちです。しかし、最も大切な事は自分のセルフイメージをいかに高くするかということだと思います。セルフイメージは簡単にはできませんが、一度できあがってしまうと、自分の技術を高い位置に保ち、勝利に導き続けてくれるのです。

# 効果的メンタル トレーニング法

■ 雅一 賀志



しが・かずまさ  
昭和12年生まれ。電気通信大学卒業後松下技研に入社。半導体の研究、LSIの開発に従事。昭和52年より脳波の研究に没頭。昭和58年松下技研を退社後、脳力開発研究所所長となり企業内研修やカルチャーセンターなどで能力開発の指導にあたる。著書に「アルファ脳波の驚異」「潜在脳の発見」等多数。

## アルファのレベルで トレーニング

スポーツの場合、実際に体を動かし、さまざまな動作の体験を通じて、体に覚えこませることが最も大切なことは言うまでもない。これは、スポーツに限らず、技能の習得全般に言えることでもある。

したがって、メンタルトレーニングが効を奏するのも、大前提として、十分な体験学習、実際練習が行われているということであり、学習や練習をサポートして、楽をしたいがためにメンタルトレーニングを試みても、まったく効果が期待できないことを、初めに承知しておかなければならない。

ただ、おもしろいことに脳波がアルファ優勢

な状態でメンタルトレーニングを継続していると、ほとんどの場合、はためでは激しい練習で、さぞ辛いだろうと思われるような状況でも、本人は決して辛くなく、むしろ張りを感じて満足感がいっぱいになるのである。

ところで、私達の脳は極めて複雑で、多くの学者による精力的な研究にもかかわらず、その殆どが解明できていないが、現象論的にはいくつか確認されていることがある。その一つに、脳の情報処理の高次の段階では、実際体験と想像体験の区別なく作用しているらしいと言ったことがある。

目で見ても、肌で実感できる実際体験は、いわゆる五感、つまり肉体的感覚器官を経て、複雑な情報を、求心性神経を通じて脳へ伝える訳だが、その全ての情報は神経インパルスと呼ばれる電気的な信号なのだ。

この種の電気的信号は、大脳の、主として前頭葉の神経回路でも発生させることができる。つまり、実際には体験していないものの、頭の中で想像を巡らし、イメージを描きながら、あたかも実際に体験しているかのごとき感情になると、同種の信号が誘発されるようだ。

誘発された信号が、主として運動を司どる記憶中枢に格納されれば、実際に体を動かす段になると、その信号に基づく動作が可能になる。ただし、実際には想像したことと若干異なる状況が展開されるので、必ずしも100%イメージ通りに行かないが、おおむねイメージに沿った動作を無意識的に行ってしまうのだ。

脳波がアルファ優勢な状況でイメージトレーニングすると、それだけ意識集中できているのだから、効率良く行えるが、加えてアルファ優



勢の条件反射が形成され、実際の動作においてもアルファ優勢な状態になれるはずだ。

とかく緊張して実力が発揮できない試合において、特にリラックスしようと努力しないでも、条件反射的にリラックスした動作が無意識的に繰り返られるので大変都合が良い。

エアライフルの北城博志氏がその典型的な例だ。試合となるといつも膝がガクガクと硬くなっていったのが、バイオフィードバック装置を使いながらアルファの状態で射撃をする練習と、イメージトレーニングを継続しているうちに、たぶん条件反射が形成されたのであろう、試合中にまったく膝が硬くならず、気がついてみたら優勝していたと言う。

## 想像体験を通じた技術の向上

スポーツの種類によっては、いきなり実際の練習に入れないものがある。体操競技がその典型で、ウルトラCの演技をいきなり実行して、もししくじったら体がメチャメチャに壊れてしまう。白石豊氏の話にもあるように、ほとんどが、まずメンタルに試みて、うまくいく感触を得てから実行に移ることになる。

手足を動かし、バランスをとりながら動作することの全てが、大脳の前頭葉にある運動連合野の神経回路の働きと考えられる。この神経回路は、これまでのさまざまな試行錯誤による経験によって形成された貴重なソフトウェアと言ふことになるが、前に触れたように、必ずしも実際に体験しなくても、頭の中であたかも実際に体験したかのごとき信号を発生させて、神経回路を形成させることができそうだ。

いささか細かい話になってしまいが、大脳は誰が言い出したのかは分からないが、一四〇億ものとてもない数の神経細胞の集合体だそう。この神経細胞はただ存在しているも役立たずだが、神経線維を延ばして、他の神経細胞とシナプスと呼ばれる特別の接続形態を形成することによって、電気的な神経インパルスを伝搬し、情報を伝えることができるようになる。

たくさんの神経細胞が神経線維によって連結され、循環回路が形成されれば、情報を含む信号が循環し続けるようになるので永久に記憶されることになる。つまり覚えた、と言うわけだ。神経細胞が線維を延ばしてシナプスを形成するためには、その細胞に電気的な刺激が加わらなければならない。つまり体験してみなければならぬのであるが、これは、必ずしも実際体験でなくても良く、想像体験でも神経回路ができることが実験的に確かめられている。

この事実を利用して、うまくいっているイメージを描き、あたかも今その状態に居るのだと言う実感を持つと、それに伴う電気信号が意識の神経回路から発信されて、刺激を受けた神経細胞が回路を形成していくものと思われる。

だから、メンタルトレーニングで描くイメージは、できるだけ動きのある、色のはっきりとした、具体的な情景程よいことになる。もちろん肉眼で見えるのではないから、目で見るような感覚ではないが、意識としては臨場感が大切なのだ。雰囲気のである音を聞きながらするといった。手の位置、足の具合、胸や腰の向きなど、あらかじめお手本があれば、良く観察をしておいて、その動作を再現してみるのがいいが、大切なことは、動作をしているのが自分であると言

う意識が欲しい。そのために、お手本を借りながら、「顔」だけは自分の顔にするのがよさそう。白石豊氏の鉄棒における「背面車輪」の習得の様子が実におもしろい。

## 望みの最終結果をイメージする

技術的な向上を目指したメンタルトレーニングに加えて、試合に勝ち、優勝した喜びのイメージを描いて、それがいかに嬉しいものか想像体験しておくことも極めて大切だ。案外このメンタルハーサルを無視しているケースが多いが、むしろこちらのほうが大切だと思う。

この種のメンタルハーサルの効果は、潜在意識の実に巧みな働きで、心身共にベストなコンディションで試合に臨めるように体調が自動的に調整されていたり、特に意識しなくてもリラックスできていて、不必要な緊張やアガリがなくなってしまう。

加えて相手チームとの駆け引き、ギャラリヤや応援団とのやりとりが作為無く上手にできて、好感をもたれながら、しかも巧妙にこなして、自分に有利な方向にリードすることができるようになってしまふのである。

潜在脳に優勝の美酒をイメージしておく、ひたすら潜在脳はその魅力に引かれて、もてる全ての能力を発揮して行動する訳だ。これは自分の性格や気質を超越して発揮されるので、優勝へ向けて、人が変わってしまったくらい意欲的に働き出すのである。

東芝京浜女子バレーボール選手のメンタルハーサルは、もっぱら実業団リーグの優勝であり、イメージとしてはコートサイドで石川春樹

監督の胴上げと優勝杯を手中に入れることだった。アルファトレーニングの折りに触れ、このような喜びのイメージを描き、心からの感動の想像体験を実行してきた。

このようなことが、一体どう言う効果をもたらすかについては、さまざまな反論と軽視発言がみられるが、事実は期待以上に大きな効果が現れてくるのである。

まず、日常の練習風景にはつきりとした徴候がでてくる。多くの選手たちが、これまで早朝練習がとて辛かった。監督やコーチが怖いのでシブシブ練習に出てきたのが、最近では辛いやと言う感覚がなく、当然のこととしてとらえ、中には早朝練習が楽しくなった選手さえできた。優勝の喜びを想像体験しておく、そのプロセス全てが喜びが変わっていくものなのだ。

試合中にも大きな変化が現れた。これまでは5点リードされると、緊張してしまつてプレーがチグハグになり、挽回ができなかったらしいところが最近では8点リードされている試合ですら伸び伸びとプレーができて、ジワジワと挽回して気がついてみると勝っていることがしばしばらしい。

潜在脳の叡智は最後まで試合を諦めさせない働きがあるのだ。その知恵を発揮させるには、最終の喜びの体験、すなわちメンタルハーサルを実行しておけばよいことになる。

試合にベストコンディションで臨めるように心身を調整するのも潜在意識に任せておく方がよさそう。これまで私達は、あまりに浅はかな潜在意識で体をコントロールしようとし過ぎたのではなからうか。もっと潜在意識を活用しづらいと思うのである。

ホテルのチェックインでハイボーズ。時差ボケはαトレーニングのおかげで全くありませんでした。



第一日目のカレンポイントによるワークシヨップ。カレンはアメリカでは大スターのインストラクターです。



梅雨なのに雨が少ないのはうれしいけれど、やっぱりこの時期に雨が降らないと困るナ。という複雑な気持ちのこの頃ですが、皆さんお変わりありませんか？

さて、私は昨年引き続きアメリカに行ってきました。わずか十日間ではありましたが、今回はフリーで行ったおかげで、ツアーでは味わえない体験をすることができ大満足です。この模様を一回に分けてお伝えします。

今回の目的は昨年同様、IDEAのコンベンションに参加するためでした。IDEAというのはアメリカで最も大きなフィットネス協会です。会員になると年に二回（六月と十月）のコンベンションに参加することができます。

今年はずいぶんランドのある町、アナハイムのヒルトンホテルで開かれ、全世界三十カ国から、三千名の人々が集まり大盛況でした。毎回テーマが決められており、第五回目は「フィットネス革命」。四日間のコンベンションの中では百以上のワークシヨップ、アクティビティ、レクチャーが行われ、ホテルの大ホールでは感動の拍手が飛びかっっていました。

私も二回目の参加ということもあり、すっかりアメリカの人々の中に溶け込むことができました。次回はその内容についてお伝えします。お楽しみに！

# MIND BODY FITNESS

No. 9

毎朝六時からのレッスンは元気がいっぱい。日本では考えられませんが、アメリカではフィットネスは生活の一部です。



ウェルカムパーティでは日本人がめだつていました。私もゆかた姿に混ざって二ツコリ。



SRPフィットネスインストラクター

坂井英子

# 体内のエネルギー反応と瞑想

堀 雅明

二号にわたりヨガの見方の一部を紹介してきた。私自身も初心者なので、山手氏の資料をベースに解説して述べさせてもらった。

今後も、瞑想について多くの情報が入ると予想される。特に、一部に極端な動きも目立つ昨今である。それだけに、はっきりとした展望をもち、真実を見抜く「目」が必要である。

特に、脳と瞑想という一見「当然」の仮説にひたっているだけでは前へすすめない。ひとつの手掛りとして生かしてほしい。

## 体内のエネルギーシステム

### カルマ (図参照)

現象としての体は、本体からみると偏っている(偏相)しかし、ワンセット(対象的に並んだ2つの渦)で存在し、この偏りを帳消しにする(正相)。ここに瞑想の中心となる統覚(空のポイント)が生じる。

この対象性(バランス)が乱れるとカルマ(汚染)が生じる。身の各層にあるカルマ(体においては老化、病気のもととなる代謝

毒。心においてはコンプレックス)の解消として瞑想反応がある。

### カルマの溶解

通常はカルマの集積が老化となり、体のドラマが終了する。しかし、瞑想を始めると少し様子が変わる。瞑想はカルマの排出を強化する一方で、通常は体内(脳を中心)にカプセル状に貯蔵し廃棄されるカルマが溶解し解放される。

瞑想の効果の自覚と前後して、かえって心身のアンバランスを体験するのはこのプロセスである。

自然の流動化は、柔軟な思考のプラス面と気分が変わりやすいといったマイナスマスを伴う。心身のコンプレックスの顕在化により、ヨガサイクルが表面化する。

### 脱カルマ反応

人間は、体内の不要な、食物カルマは大便として、血液カルマは尿として排出する。それでも排出されない代謝毒は、ブラズマ化(電磁励起)して体表より直接排出する。これが原気(アラフマン)呼吸による脱カルマである(図参照)。

人体には二大エネルギー基地がある。尾部にはクンダリニという電気的エネルギーの源泉。そして頭部の中心、松果体の近辺にはバイブレーションという磁気的エネ

ルギーの源泉がある。前者は体を冷やし、後者はあつくする（瞑想に発熱、極端な冷感を伴うことに関連）。この両者が脳で合体し、バイオプラズマ（水の原子核と電子が遊離したもの）を生じ、これが代謝毒を溶解し、体内を流れくだり体表、末端より排出される（カルマの発散）。

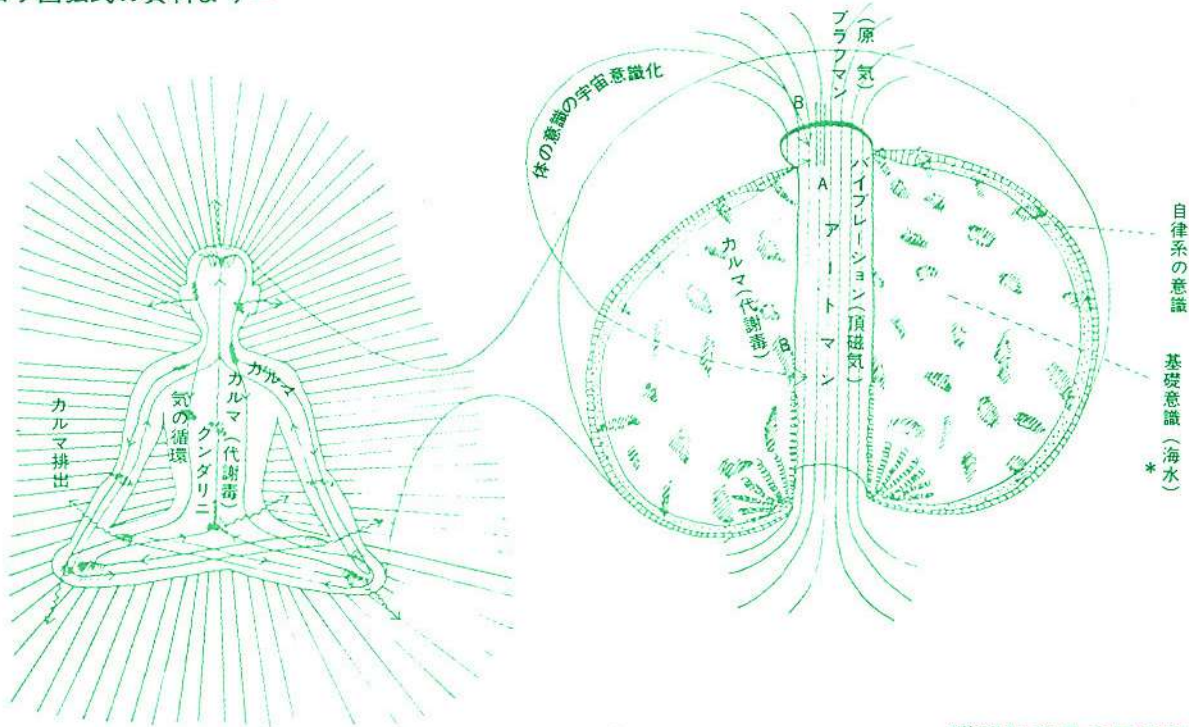
こうした反応は、睡眠時には無自覚に、セックスにおいては半自覚的に、そして瞑想においては自覚的に誘導される。こうした、カルマの排出路として、頭から下の体表、手足末端、体の側面にポイントをおくことが重要となる。

特に脳という、人体で最も多量の代謝毒をかかえた器官に偏った瞑想は危険である。一時的に、時に劇的な脳力が発揮され、あるいは神秘想念、超能力は出ても、脳からのカルマが体内をめぐり、様々な病理反応へと一転することになる。

## 瞑想の ドラマの進行

瞑想のドラマは、行きつもどりつ、大きくわけて三つのステップ

—山手国弘氏の資料より—



詳細は前号の図参照

を進む。

## 粗大界

カルマの雲におおわれ、晴れ間が自覚されにくい。

実在ではない不安定な自我を主体にしているため、統覚も誘導されず、心身の微細なレベルに気づかない。しかし、偶然、統覚(晴れ間)を見ると、この自我が崩壊を始める。現代は、全地球的にこのプロセスが表面化している。

## 微細界

カルマの晴れ間が多くなり、しかも持続するようになる。体のエネルギー反応も自覚する。一方で先に述べたヨガサイクルを体験し、自律系の不安定(カルマ反応)も出現する。しだいに、瞑想の動機も個体的なものから宇宙的なものへと変化する。

統覚は、体内のみならず周囲の環境にも、気の微細な働きを見わけて、体内外の反応にとらわれない安定感が強くなる。晴れ間をいつもみつけどし安定して眺められるようになる。その比較で、しだいにカルマの雲の感覚が統覚で見分けられるようになる(カルマ分画)。

## ブラフマン界

人体をつらぬく宇宙エネルギーの出入り(原気呼吸)が自覚的に誘導される。体内のカルマの処理も習慣化し、急速となる。しかし、前ステップのような変化にとんだときに複雑怪奇な風景は消えてシンプルで宇宙的な見通しが明確となる。すべての現象がブラフマン(宇宙意識)の渦の塊と実感し、自我を内外の宇宙オートノミーを媒介するブラフマンの皮膜として自覚する。

こうして、価値観や規範意識は消えて『宇宙の赤ん坊』であるブラフマンの無心な自在で生活するようになる。地球が人類という行きづまりを越えて、ひとつの生命体として進化する。

## 無事な航海を進めよう

最後に、ひとつのたとえを紹介しておわることとする。今、あなたは大きな船に乗って航海に出ている。船は、あなた自身でありアルファ号かもしれない。この航海

は、海(ブラフマン)といかに仲良くやるかにかかっている。そして船長(統覚)は、皆を導いてくれる。

航海のすすむ途中、いろいろなハプニングもある。天候も変化しがちな昨今である。ある船員は「霊が全てだ」とさげんだり、客が「私が船長だ」とさげんだりすることもある。様々な混乱にまどわされずに、シンプルに無事な航海を進めることとしよう。

● 思いあがった「人間たち」の時代から、地球が「大スケールの生命体」となる時代へと転換が始まっている。新しい世代を育てる子宮として「瞑想」が注目されている。原点を大切に一歩ずつ、あわてず進んでいきたいと思う。



堀 雅明

昭和31年生まれ。昭和57年、昭和大医学部卒業、耳鼻科入局。昭和58年、同大学藤ヶ丘病院へ配属(昭和62年12月まで)。現在、市民と専門家のための健康医療ガイドセンターに協力中。

## Essay

Kazumasa Shiga

「どうしてそんなに急いで走るのだろうか、ゆっくり歩いても結果は同じなのに」と、時に腹を立てながら、追い越されるのが癪いらぬなので、ついつられて走り出してしまふことが度々あった。郊外の、いささか交通の便が悪いために起きるちょっとした競いごとに巻き込まれながら感じたことだ。

ここ最近、帰宅時間が遅く、最寄りの駅からの終バスの時刻に間に合わなくなってしまうことがしばしばある。歩くにはちよつと覚悟のいる距離だから、どうしてもタクシーに頼りたくなる。その思いは皆同じなのであろうか、駅の改札口を出るやいなや、先を競ってタクシー乗り場まで走り出す。

小田急線・新百合ヶ丘駅前はかなり綺麗に整備されて見栄えが良くなったのは結構だが、改札口を出てタクシー乗り場まで、かれこれ100メートル位離れているだろうか。途中階段を降りる部分もあって、ちよつとした障害物競争を思い出す。

改札口を出た順に、皆がゆっくりと歩いて行けばいいのに、後ろの方で誰かが走り出す。その足音を耳にすると、ついで他の人もつられて走り出す。そして皆が一斉に走ってしまうのだ。結局、改札口を出た順番は変わることなく、息をハアハア切らせながらタクシー乗り場に到着する。しかし、そこでは前の電車の客を捌き切れずに長蛇の列だ。走れば直ぐに乗れる訳でもない、ゆっくり歩いても十分に間に合うのである。なのに、どうして皆は走るのだろうか。

試しに走るのを止めてみた。8人が私を追い越していった。追い越されるのはあまりいい気分ではないが、実際にタクシーに乗る段階では、仮に競って走っても、僅か3分28秒しか変わらないことが分かった。つまり、3分28秒の間に8台の車が来たわけだ。以来、私は走ることを止め、悠然と歩くことにしたのである。僅か3分28秒のために息をハアハア切らせることもなからうと思っただけからだ。

それにしても、追い越されると言うのはあまりいい気持ちではない。ヨーロッパの人達が、日本の猛烈な経済成長に苛立つのもこのような感じなのかなと、皮肉交じりにエコノミックアニマルと言いたくなる気持ちも理解できる。行き着くところは同じなのだから、あくせく急がなくても良いのではなからうか。

# ALPHA・TALK

■アルファ・トーク

## 日本中で最もユニークな 自己啓発の集団 づくりを目指して

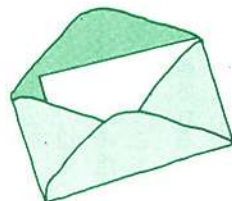
杉山 修

自己啓発を志す人々の集まりである「クリエイトクラブ」を名古屋で発足して二年半が経過しました。現在メンバーは五百名おり、各自が気軽にアルファやイメージの訓練に取り組んでおります。私が本格的にα脳波に興味を持ったのは、集中力を高めるための「速読訓練」を行う時に、脳波測定器を活用するようになってからです。

それまでは、本で読んだ知識だけで半信半疑の状態でしたが「脳の緊張がときほぐれ、意識が本を

読むことに集中するとα脳波になる……」こんな体験を繰り返しながら、脳力と脳波には密接な関係があることに確信が持てるようになりました。

そこで昨年一月にSRPセミナーを受講し、志賀先生の話しに耳を傾け、過去の自分の体験を思いおこしてみました。「なぜこうなったのだろうか？」という今までの疑問が、まるで算数の問題がスラスラと解けるがごとく理解できます。自分のいろいろな体験を理論的に体系づけることができました



■杉山修さん

た。

これは、私にとってはとても大きな喜びであったわけですが、この喜びを独り占めにするのではなく、多くの方々にも知ってほしいとの一念で、研究所にマインドジエニック一台とアルファテックIII 3台を導入し、たくさんの方々に実際に体験していただきました。

また、志賀先生には、四回にわたって名古屋に足を運んでいただき、メンバーの方々に直接に語りかけていただきました。そのおかげで、アルファへの関心も一段と高まり、すばらしい成果が続出しております。

脳のしくみについては、未知の部分が多く、解明までには相当の時間を要するものと思われませんが、脳波を手掛かりとして、脳力開発に新しい道をつけられた志賀先生



■脳波の測定をする杉山さん



をはじめ、スタッフの方々の今後の研究に期待すると同時に、私も微力ながら「α脳波の驚異」について少しでも多くの方々に伝えていきたいと考えております。

最後に一言。私の願望は、日本で最もユニークな「自己啓発の集団」をつくることです。すばらしい仲間と共に。

## 会社でも家庭でも ベター&ベター

原 妙子

暑い暑い夏がきました。汗が光るこの季節は、心身すみずみまでエネルギーがいき渡るようで大好きです。

アルファは、上司（女性です）。ちなみに我が社は女性のみで構成されています（によって深く知るようになりました。上司と一緒に同じ場所でアルファトレーニングが体験できたことは、私にとって大変大きな意味を持っています。

まず第一に会社という枠を離れ、客観的に今まで見えなかった上司の深い一面を知ることができたことです。改めて上司の人間性にふれ、深い親近感をおぼえました。

第二にお互いのレベルを察知し、感じ合うことができるため、感情も含めたあらゆる情報交換が、今までよりスムーズにできるようになりました。

相手の望むことを無意識に察知し、相手を尊重して行動できるようです。「気ばたらき」ということがいわれていますが、それよりもっと積極的に心優しい状態だと思えます。

また、何か企画するにあたって、前より二倍の困難を伴う案でも二人とも肯定することから話し合いが始まるため、高い成果が得られます。

お互いにアルファのレベルを持ったという共通感動は、とてもよい人間関係を形成し、それがうまく循環して、一緒に行動するにあたって大きなエネルギー源となっています。

私の辞書には「ナニナニすべきだ」ということはありませんでした。これは他人にも求めないし、



原 妙子さん

自分にも求められたくないという状態です。それがレベルに入るたびに自分を振り返り、何をしたいのか、そのためにはどうしたらいいのか、という意識を探ります。そのうちに強い願望と、それに伴って「ナニナニしなければならぬ」という目標がはつきりしてきました。

近年になく行動が広がり、たくさんの人との出会いがあり刺激を受けました。

近い将来、母になった時に（予定は未定ですが）おなかの赤ちゃんにたくさんのアルファ波を送ってあげられるよう、ベター&ベターを口ずさんで、会社でも家庭でも日毎に素敵になれるようにイメージしています。

## 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  
「アルファ・トーク係」です。

# MONTHLY NEWS

## SRPPセミナー 沖縄で初めて開催

SRP公開セミナーは、東京で毎月、大阪では3月と11月に開催されているが、これまでに、はるばる沖縄からの参加者が意外に多く、再受講の希望や新規の受講希望者もあるので、このたび6月7日(火)8日(水)の二日間、沖縄県宜野湾市・ぎのわんセミナーハウスにてSRPセミナーを開催した。

ライフアカデミー(株)の渡俱知社長の協力で実施の運びとなったが、大阪からの受講者も加わり、宿泊セミナーであったため、十分な時間を活用して夜遅くまで熱心な質問や討論が繰り広げられ、有意義な催しとなった。

参加者から大変な好評を博し、再度の開催希望が強かったため、9月22日(木)23日(金)に同様の宿泊セミナーを実施することに決定した。今後は少なくとも年に2回は沖縄でSRPセミナーが開催されることになりそうだ。

## 日本バイオフィードバック 学会、上智大学で年次総会

毎年6月には日本バイオフィードバック学会が開催されるが、今年は6月11日(土)12日(日)の両日、上智大学で年次総会が開かれた。

今年の特徴はワークショップが企画されたことだ

が、実際にはテーマ毎の時間が30分位と短か過ぎてワークショップの形態になっていない。質問や討論の時間もなく、満足のいく体験はできなかった。アメリカのバイオフィードバック学会でのワークショップは、どんなに短くても4時間位かけて、理論と十分な体験学習があり、質疑応答も活発だ。

アルファ脳波に関する演題も低調で、全体に否定的な雰囲気、得るところの稀薄な学会であった。民間でアルファ脳波が騒がれ過ぎているので、研究テーマに取り上げる学者が少ないからだろうか。

## 東芝女子バレエチーム SRPP合宿セミナー

前号で特集したように、東芝女子バレエチームはSRPアルファトレーニングを積極的に導入して、実業団リーグで全勝優勝を果たしたが、今度は日本リーグ上位を目指してチーム強化を開始した。

まず、アルファ脳波の効用を十分に理解するため、神奈川県逗子市で2泊3日の合宿セミナーが実施された。脳力開発研究所のスタッフ6人を動員し、かなり本格的に取り組んだ。

選手達の中には、これまで激しく練習をしてきたのに優勝できず、アルファトレーニングを導入したことで優勝できる事実にかんがりの戸惑いがあり、気持ちのうえで割り切れないものがあったことだろう。その戸惑いを解消させるのが今回の合宿セミナーの目的でもあって、今後がますます期待される。



スーパースターMr.シービーの講義  
(SMCアドバンスコース)



230人の受講生で大盛況  
(SMCアドバンスコース)

## ダイヤモンド社 ゴルフアー向けのアルファ実習

ゴルフはメンタルなスポーツとよく言われるが、この程ダイヤモンド社のエグゼクティブフォーラムの会員で、ゴルフの愛好家を対象に『アルファ脳波によるメンタルトレーニング』をテーマとした宿泊セミナーが茨城県久慈川カントリークラブで6月16日(木)17日(金)の両日にわたって開催された。

内容はSRPセミナーの凝縮版で、コースで必要な緊張を取り除き、リラククスして日頃の練習の成果が遺憾無く発揮できる態勢づくりと、イメージを描く力を磨いて、球筋が見えるようにすると共に、望みの方向へ打てるようなメンタルトレーニングを主体とした。参加した36人のゴルフアー達は、翌日のコースで実際に試しながら、その成果を仕事にも応用出来ることを学んだようである。

## SMCアドバンスコース 米国のスーパースター来日

脳力開発研究所では、アメリカのアルファトレーニングとその応用法として、世界中に拡がっているSMC(シルバ・マイインド・コントロール)のベリックセミナーを東京地区と大阪地区で開催しているが、そのSMC受講者を対象に、アドバンスコースが6月14日(土)15日(日)の両日にわたって開催された。

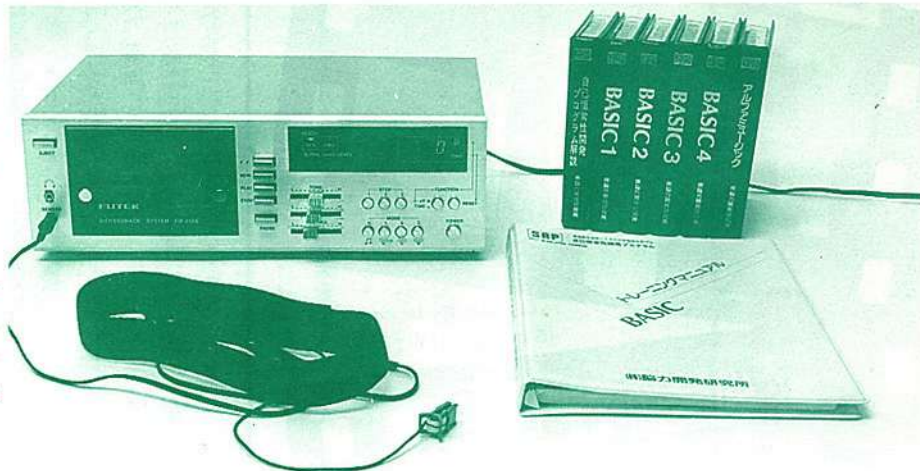
講師に米国のスーパースターと言われているボストン出身のジェラルド・シービー氏を招き、230人の熱心な参加者を得て、大盛況であった。SMCの良さは、国際的に共通なシステムになっていることで、風俗・習慣の違いを超越した人類共通のエッセンスで潜在脳力を開発することにある。日本でも今後ますます愛好家が増えることだろう。

# アルファテック4システム

■ 研究用・指導用に便利なシステム

テープレコーダー内蔵のアルファータ FM-212Aで構成しました。アルファ脳波の強さがデジタル表示されますので研究用、指導用に適しています。もちろん個人のトレーニング用としても真価をおおいに発揮します。

カセットテープはアルファテック3システムのものと同じですが、さらにアルファミュージックテープ2巻が添えられています。付属マニュアルはSRPセミナー用のものですが、訓練の参考になります。



■ 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: ウェイトコントロール
- 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

● アルファミュージック(2巻)

● トレーニングマニュアル(解説テープ2巻付)

B5判/64頁

● バイオフィードバック装置(テープレコーダー内蔵)

アルファ検出方式: 測定周波数 8~12Hz

感度 ステップ1 7.5 $\mu$ V

ステップ2 15.0 $\mu$ V

ステップ3 30.0 $\mu$ V

表示部: アルファ強度を12段階のLEDバー表示

アルファ強度をデジタル数字表示( $\mu$ V)

アルファ出現時間をデジタル表示

センサー不備表示

緊張状態の表示

フィードバック信号: 可変音量信号およびテープレコーダーのON、OFFに伴うテープの再生音によるフィードバック

テープ駆動部: 音出力 0.5W

周波数特性 50~10KHz

歪率 2%以下

ワウ・フラッタ 0.3%

JIS RMS以下

付属品: センサーベルト・ヘッドホーン

寸法: 342(W)×223(D)×115(H)mm

重量: 3.4kg

システム価格 ¥168,000

## 特別割引制度について

● SRPセミナーを受講された方は、  
アルファテック3システム (¥97,000)  
を¥65,000に  
アルファテック4システム (¥168,000)  
を¥136,000に  
割引致します。お申出下さい。

● アルファテック3システム (¥97,000)  
または、4システム (¥168,000)をお買い求めいただいた方が、SRPセミナー (¥38,000)を受講される場合は、受講料を¥6,000に割引致します。

# アルファテック3システム

■ **個人用に便利なシステム**

どこでも使えるようにバッテリー駆動(3ボルト)の装置で構成しました。ウォークマンタイプのテープレコーダーを接続すれば、アルファの状態で再生でき、効率の良い学習やストレス解消への活用が可能です。

カセットテープを聞きながらアルファ強化訓練やイメージ訓練を行い、さまざまな脳力開発が行えます。特に課題解決や願望実現に向けての意欲向上や創造性発揮に効果的です。個人のトレーニング用としてお勧めいたします。



■ **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: ウェイトコントロール  
 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判 / 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 Lo7.5~15 $\mu$ Vpp  
 Hi15~30 $\mu$ Vpp

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

附属品: 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**

トレーニングテープ(8巻) ¥32,000

バイオフィードバック装置 ¥65,000

## BF装置・SRPセミナーのお申込方法

- 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 アルファプロモーション

- お振り込み後、発送までおおむね10日位かかりますが、お急ぎの方は下記の銀行口座をご利用下さい。この場合別途ハガキにて住所・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場合は電話でご連絡下さい。申し込み用紙をお送り致します。

# 脳力開発研究所だより

## シルバ・マインド・コントロール(SMC)

内 容：アメリカのホセ・シルバ氏による、誰でも持っている潜在能力を開発する4日間のセミナーです。アメリカ、フランス、西ドイツをはじめとする世界72カ国、600万人の方々が受講しており、集中力、記憶力、創造力、直観力を高め、健康、学習、ビジネス等に役立っています。プログラムは世界各国共通。一度受講すれば世界中どこでも無料で再受講でき、外国語学習にも役立ちます。

### ■SMCベーシックコース

SMC東京・大阪（東京は午前9：00開講・大阪は午前10：00開講）

	日程				講 師	会 場
	101	202	303	404		
7月	16日(土)	17日(日)	23日(土)	24日(日)	高橋 慶治	A
8月	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	志賀 一雅	A
	20日(土)	21日(日)	27日(土)	28日(日)	志賀・木村孝	C
9月	4日(日)	10日(土)	11日(日)	15日(祭)	志賀 一雅	A

	日程				講 師	会 場
	101	202	303	404		
10月	1日(土)	2日(日)	9日(日)	10日(祭)	志賀 一雅	A
	22日(土)	23日(日)	29日(土)	30日(日)	志賀 一雅	C
11月	12日(土)	13日(日)	19日(土)	20日(日)	志賀 一雅	A
12月	10日(土)	11日(日)	17日(土)	18日(日)	高橋 慶治	A
	10日(土)	11日(日)	17日(土)	18日(日)	志賀 一雅	C

会 場：東京A会場 リッチモンド ホテル 目白

JR山手線目白駅下車3分 ☎03(565)4181

大阪C会場 住生能力開発センター 地下鉄本町駅

受講料：78,000円（SRP受講者には奨励金制度があります）

再受講者は無料(但し、会場費、通信費として¥1,000申し受けます)

■お問い合わせ・お申し込みは

SMC東京 TEL03(565)0334 SMC大阪 フリーダイヤル0120-033500(無料)

## SRP公開セミナー

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

講 師：志賀一雅／脳力開発研究所スタッフ

期 日：第47回 7月16日(土)～17日(日)福岡

第48回 9月17日(土)～18日(日)東京

\*第49回 9月22日(木)～23日(金)沖縄

第50回 11月5日(土)～6日(日)大阪

第51回 11月26日(土)～27日(日)東京

時 間：第一日目 13:00～18:00 第二日目 10:00～18:00

会 場：第48回新宿NSビル、第51回目白リッチモンドホテル

■第47回、50回 住生能力開発センター 06(241)1521

■第49回 株ライフアカデミー0988(87)0100

定 員：毎回30名 (ご入金順に受け付けます)

参加費：38,000円 (再受講は無料。要予約)

\*第49回 50,000円 (宿泊セミナー)

## SRPミーティング

内 容：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分かち合いを通じ、継続へのキッカケづくりをします。

SRPに関心ある方もお連れください。

会 費：¥1,000 直接会場(新宿NSビル)へおいで下さい。

期 日：9月17日(土)健康な睡眠 (18:30より)

## 東急クリエイティブライフセミナー

## ■心の科学

内 容：SRPをベースに、日常の生活のなかで活用できる手法を、継続コースで体験します。

期 間：63年7月1日～9月16日(全9回)第1・2・3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7月2日～9月17日(全11回)

毎週土曜日14:45～16:15

参加費：21,600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

## ■マインドボディリフレッシュ

内 容：ボディフィットネスよりもソフトな動きで、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7月6日～9月21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・場所：上と同じ

■申込み、問合せは直接、東急BEへ。TEL 03(477)6277

# BACK STAGE

編集後記

ソウルオリンピックの代表が次々と決定してきますが、水泳の高橋繁浩選手の選考会での優勝は、興味深いものがあります。水没の違反により一時は現役を退いていましたが、最近規則が変わり、二七歳という年齢で挑戦イメージ・トレーニングを積んだそうです。「ソウル代表なんて意識はまったくなかった。どんな記録が出せるか、それだけですよ、僕が考えていたのは」という言葉がとても印象的です。無欲の勝利が想像されず、ソウルへも、あのはつらつとした笑顔をそのまま持って行って、メダルなど意識せず、思い切り水しぶきをあげてほしいと思います。(松)