

ALPHA SCIENCE[®]

心を科学する雑誌 ● アルファサイエンス

VOL.6 NO. **6**
350 yen

特集 | スポーツとマインドコントロール

| | |
|------------------------------|----|
| ● プロゴルファーのアルファ波..... | 2 |
| 中川一省 | |
| ● 世界柔道選手権チャンピオンのマインドパワー..... | 8 |
| 大神田 良 | |
| 第4回 Let's YOGA | 10 |
| 森川那智子 | |
| 三つの〈F〉の物語②..... | 11 |
| 佐治晴夫 | |
| SHIGA ESSAY | 15 |
| アルファ・トーク..... | 16 |
| MONTHLY NEWS..... | 18 |
| INFORMATION..... | 22 |
| 脳力開発研究所だより | |

特
集

スポーツ と マインドコントロール

幼い頃から、人の心の中を覗いてみたいと思
っていた。
動機はいたって不純だった。好きな女の子が
できたのはいいけれど、どうやって告白したら
いいのか為す術を知らず、かといって相手はど
うあれ「僕は君が好きなんだ」と一方的に宣言
する勇気もまだ持ちあわせていなかった。そんな
私は毎日もんもんと、ただただ「サチコは僕
のことどう思っているのだろう」と、心の中ば
かり気にしていたのである。
いかにも純愛といったパターンなのだが、実
はこれが大不純だったのである。当時、私には
毎日手をつないで歩く相手がいたし、その相手
からは毎日のように「お嫁さんにしてね」など
と言われていた。どう返答したらよいかわから
なかった私は、父親にそのことを相談したところ、
父親は私の心の中がまるで見えていなかった
たし、本気になって覗こうとしてもしていなかつた
ので「女の子にそこまで言われたのだったら、

プロゴルファー のアルファ波

フリージャーナリスト
中川一省

男は黙って頷いてやるもんだ」と簡単に応えた。父親には、サチコのこととは言っていないかった。言えば、また違う言葉が聞けたようにも思う。心の中の波が大きく揺れ動いているのがわかった。私の幼稚園時代の貴重な脳波体験だった。

人の精神構造は、置かれた環境によって、大きな変化をするといわれている。ささやかなことだったが、私の幼児体験も例外ではなかった。近所だった女の子と同じ幼稚園に入った関係で、その子と毎日一緒に通園することとなった。別にその子のことを嫌いではなかったが、特別に好きだという印象もなかった。幼稚園で同じ組となったサチコの家は、園をはさんで反対側の街だった。私がマサコという近所の子を好きになっていけば、何ら問題はなかったが、どうしたわけかサチコのほうを好きになってしまった。

たった二、三時間しか一緒にいられなかったが、私はサチコと一緒に過ごす時間が、この上なく楽しく充実した時間となっていた。今から思えば、私にとってサチコはアルファ波の生みの親だったように思う。サチコという女の子のことを思うだけで、心の中に深く透明で大きな波がドドーンと押し寄せてきていた。それがアルファ波だったということは、七年前に志賀さんにお会いするまでまったくわからなかった。その波を自己コントロールによって出すことができ、夢を現実のものとするのに大いに役立つということも知らなかった。

ただ内心期待するところは大きかったことだけは確かだった。朝起きて、どこか不安定な自分だったりとすると、その幼児体験を思い出し、

何とか心地良い波に乗って、その日一日を過ごすとしていたからだ。

前置きが長くなってしまったが、本題に入りたい。

私は仕事柄、多くのスポーツ選手と接する機会がある。中でもゴルフを趣味とする私にとって、プロゴルファーを相手とした取材は胸をときめかす瞬間の連続である。

直径四センチのゴルフボールを、二〇〇メートル先の半径二メートルの円の円中にピタリと止める。

そんな瞬間を見せられるにつけ、私は目の前で奇跡を見ているような心境になる。

ゴルフの取材を始めたのは六年前。彼らの心の中を覗いてみたいと強く願ったのは、さらにそれから二年経ってからだ。

私のゴルフ歴は七年になる。だからゴルフの取材をするようになったのはそれから一年後になるが、最初は一五〇ヤード先の、ピンといわれるホールの一メートル手前にボールが止まっても「連中はプロなんだから……」と、変な先入観にしばられ、それがいかにすごいことであるかということ、なかなか気づくことはなかった。

それが、いかにプロといえども「すごいことなんだ」と気づかされるに至ったのは、ゴルフのスイング、コースマネージメント、ゴルフ場の自然環境というものを深く勉強させられるようになってからのことだった。

ご存知のように、ゴルフボールは丸いスベスベとしたボールではなく、ディンプルという小さな窪みが三〇〇以上ある多面体となっている。

それを打つ部分が木あるいはメタルでできていてドライバー、スプーンなど番手ごとに名称が決まっているウッドというクラブと、軟鉄でできたアイアンと呼ばれるクラブを交互に打って、グリーン上にあけられたホール（穴）に入れるのである。

スベスベのボールだと、いくら力を込めて打っても空中で風の抵抗を受け、ボールはすぐに失速してしまふ。打たれたボールが自ら回転し、空気との摩擦抵抗数を増大させるからだが、デザインがつけられているボールだとそれがいくらか柔らげられる設計になっている。

しかし、たとえ同じ力でヒットしたとしても、ボールが右回転か左回転、あるいはオーバースピンといわれている前回転か、バックスピンといわれている後回転かによって飛び方、曲がり方が大きく変わってくる。

また、ウッドやアイアンのボールに直接当たる面をフェース面というが、その面のどこに当たるかによっても、飛び方はまるで違ってくる。自分が思ってもいないところへ飛んでいってしまうのである。

この当たる面、当たる角度が一ミリ違うと、二〇メートル先で前後左右に四〇メートル違うというデータがある。もちろん無風状態でのデータである。

ゴルフは野外でなされるスポーツだから、この他に風がどこからどれだけ強く吹いているとかゴルフアークが立ってクラブを振る場所が平らかどうか、またボールがある場所が平らかどうか、芝が立っているか寝ているか、長いか短いか、逆目か順目かと数多くの自然条件が加わってくる。それらの条件が少しでも変化すること

に、ボールはまったく異なった飛び方をする。プロゴルファーは、それらの条件を瞬時に読み取り、どういうスイングをすれば良いかを決定する。そして心の中でその決定したスイングのイメージを浮かべ、その通りにスイングし、ボールを打つ。それでもボールは思ったように飛ばないことがある。

身体中にある、手首、ヒジ、ヒザ、足首といった関節、そして腰の曲げ方、肩の突っ込みといったところが一ミリでもイメージと違ったら、ボールは狙ったところから前後左右に一〇メートルも二〇メートルもブレてしまうのである。

毎週末テレビで中継されるトーナメントで優勝している選手は、これらのミスを極力抑えた選手なのである。

=====

プロゴルファーにとって、大きなトーナメントで優勝することは、ゴルフを始めた時からの夢なのだが、試合で優勝するためには、その前に立ちはだかっていて、前述の技術とか自然条件とはまったく異質な問題と取り組まなければならない。

それがプレッシャーである。プレッシャーは外から与えられたものではなく、自らが心の中で造り出すモンスターだ。

プロゴルファーの中で、トーナメントに出場して活躍している選手をトーナメントプロと呼んでいる。現在日本にはトーナメントプロが約四〇〇名以上いて、そのうち一五〇名ほどの選手が試合に出場している。中でも常時試合に出場できる選手は、前年度の成績が六〇位以内の六〇名に限られている。この六〇名の選手のほとんどが二〇〇メートル先にあるピンの周辺、

半径二メートル以内にボールを止める技術を持っているのである。

しかし、試合中にその技術が出せないのは、自然条件の読み違いや、身体の使い方のミス、そして何よりもプレッシャーの対処法がうまくコンディショニングできないからなのである。

ゴルフが精神的なゲームといわれているのは、こんなところからきているのだ。

シード選手の中でも、トッププロといわれている選手たちは、数多くの優勝経験を持っている人たちが、彼らはその精神的コンディショニングを実にうまく行っている。初めて優勝した時は違っていたが、そのプレッシャーの壁を打ち破った時から、優勝が夢から現実に変わり、その夢を思い描く時に、実に心地良い精神状態になるという。いわゆるアルファ状態となるのである。

不公平なようだが、トッププロの中でも数人の選手は、このアルファ状態をエンジョイしながら、また勝ってしまうのである。

いったいプロゴルファアの心の中はどういうふうになっているのだろうか？ 私に限らず、ゴルフをやる、あるいはスポーツに関心があるという人は、きっとそう思うに違いない。

ここに数名のプロゴルファアのアルファ波を測定したデータがある。順を追ってそれを紹介していくことにしたい。

まず、トーナメントプロだが、優勝経験のないシード外の選手三名である。

須藤聡明選手、三三歳。取手一高時代に甲子園に出場した経験をもつ、高校野球出身プロのひとりだ。プロ入り以来、三ケタの順位を続け

ていたが、今年はシード（六〇位）を争う位置にある。この原稿が雑誌になる頃には、どちらかの結論が出ていることだろうが、来年あたりシードが確実視されているひとりだ。性格が温厚でプロ仲間からも好かれ、家庭でも良き父、良き夫として評判のプロである。勝負の世界で生きるプロゴルファアとしては異質な存在といえるほどだ。シャイで誰にでも気を使い過ぎる面を持ち、「それがゴルフに出ている」と、グループのリーダーである高橋勝成選手の指摘を受けている。

よく気がつく人は、自分を抑えて他人や周囲を見ることが出来る人だが、その反面、自分の殻が厚く、ともすれば観念的になりやすい。

何かの精神分析の本で読んだことだが、須藤プロの場合、その片鱗が測定データにも出ていた。

ストレッチングをし、リラクゼーションをし、イメージトレーニングまで到達したが、なかなか自分の心の中の旅をしようとはしなかった。

実際には、二秒そこそこで完了してしまうゴルフのスイングを数十秒かけて、頭の中で組み立ててもらった時、かすかにアルファ波が出た程度だった。

「アドレスして、ボールを見つめて下さい」と私が言った時に、瞬間グリーンのレベルが上がったのである。

「集中しようと思っても、どうも周りが気になりますね」と須藤プロは言ったが、なかなか自我の解放ができていない様子で、プロになつてからここまでする年月の長さと同じで、コツコツやるタイプなのだなど感心させられた。私はそんな須藤プロに、シーズンオフに徹底し

てアルファトレーニングをすることを約束して、その場は切り上げた。

次は合田洋選手、二四歳である。一八歳でプロテストに一発で合格した若手の有望株だが、シード入りは果たしていない。須藤選手と同じく高橋勝成グループに所属している。今年も三ヶタの順位になりそうだが、本人は「まだまだ先が長いですから、あせらずじっくりやりましょ」とマイペースを保っている。彼の性格は竹を割ったようにサバサバしているスポーツマン特有のすがすがしいものだ。かといってドライではなく、若いのにそれなりに苦労したプロの厚みも兼ね備えている。ドライバーが二七〇ヤードも飛び、いわゆる飛ばし屋の部類に入る。実施条件は須藤プロと同じ、ホテルの部屋で他の音声を遮断し、明かりのトーンを下げて、本人はソファに座った状態だった。

合田プロの場合は、イメージトレーニングの段階でかなりのアルファ波を測定することができた。

出方にムラはあったが、時としてレベルスイッチをIIの方にしても、測定することが可能なほどだった。

三人目は、堀田大介選手、二三歳。愛知工業大学出身で、アマ時代に優秀な成績を収め、プロ入り後は中島常幸選手のファミリーの一員となったが、現在は独立し、トーナメントに出場している。シード入りはまだだが、彼もまた将来を期待されるひとりである。性格は須藤プロと酷似していて、したがってアルファ波のほうも須藤プロとまったく同じ結果が出た。

三名とも、本格的に何日間かかけてトレーニングしたわけではないので、このトレーニングがゴルフにどのように作用するかまではわからなかったが、現在の彼らのゴルフ、プロとしての成績と性格、精神状態の結びつくことがこのアルファ波測定でよくわかった。

実際にアルファトレーニングをして、それが試合結果につながった選手もいた。

女子プロとして活躍中の塩谷育代選手である。彼女はそれまで日本の女子プロツアーでは優勝経験はなかったものの、アジアサーキットというツアーの、マレーシア・オープンで優勝した実績を持っていた。

今年の春先、九州でトーナメントがあった際、彼女が以前から興味を示していたので、さっそくトレーニングを試してみた。

順を追ってトレーニングを進めていき、メンタルスクリーンを作り、イメージトレーニングを完璧にこなすに到った。

例によって、二秒足らずのスイングを数十秒かけてイメージの中でやってもらった時である。それまで順調に出ていたアルファ波が突然出なくなり、レベル表示が真赤になってしまったのである。

スイングでいうと、トップからダウンへかけての切り返し、つまり、上げて下ろすその切り返しのところだった。

事前に何の話も聞いていなかった私は、そのイメージの中から一度彼女を呼び戻し、こと細かくデータを取ることにした。

聞けば「ここ数カ月どうも切り返しのタイミングがうまくいかない」とのことだった。以前

はうまくいったものが、突然うまくいかなくなる。ゴルフアワーの世界ではよくあることだ。私は彼女が最もうまくいった時期の話を書き、その時のイメージと現在のイメージとを取り替えるトレーニングをした。詳しい作業はあまりにも専門的になり、また本人の「企業秘密」の部分に触れてしまうので、これ以上は書けないが、それまで真赤だったレベル表示が数十分のトレーニングで徐々にグリーンへと変化していったのである。

その後一カ月足らずで、彼女は国内初優勝を飾った。本人の努力もあったが、このトレーニングが見事に成功した実例だった。私は志賀さんや木村さんを始めとする脳力開発研究所のスタッフではないから、このアルファトレーニングに関する専門的な知識もないし、トレーニング方法に関するメソッド（方式）もおおよその知識しかない。しいて言えば、ゴルフのインテリゲンシアとゴルフ事情に精通しているくらいのものである。

そんな私が塩谷育代選手のスイングの世界に入り込め、少しでも彼女の優勝に貢献できたということは、至極幸福であり、幸運なことだったと思う。

これはたぶん、私のささやかな幼児体験が物をいい、夢を見、それを現実のものとする波乗りのテクニクが役に立ったのではなからうかと考えている。

この塩谷選手の他、女子プロでは中島恵利華選手。男子プロでは、あの中島常幸選手のアルファ波を測定し、トレーニングもした。

残念ながら、両選手ともこの原稿締切り期間

内にコンタクトをとることができず、了承を得ることができなかった。その結果及びトレーニング中にあったハプニングについては書くことができないが、次のチャンスには必ず書いてみたいと思っている。

ことに中島常幸選手については、是非書かせてもらいたいことが山ほどある。さしつかえないところを書くと、彼のアルファ波はこれまで出てきたどの選手よりも強く、レベルIIでもゲージ最大限に出ているのである。

さらに驚いたことには、いわゆるリラックス状態ではなく、薄目を開けても、手を動かしてもアルファ波が出続けていたのである。

このレポートはまた次回書かせてもらうことにするが、やはり頂点を極めた人間は、想像を絶するほど強く偉大な右脳を持ち合わせていることがわかった。



中川一省

(なかがわ・かずみ)

昭和28年5月28日生まれ。JGJA（日本ゴルフジャーナリスト協会）会員、JOA（日本オリンピックアカデミー）会員、フリージャーナリスト。大学時代より文筆活動に入り、ノンフィクション、小説、劇作を主にする。出版プロデュースは「ザ・ストレッチング」「ボディコンディショニング」「エアロビクス&ニュートリション」などがある。

世界柔道選手権 チャンピオンの マインドパワー

大神田 良

日本時間で十月一六日の朝のこと、ベオグラードで開催されていた第一六回世界柔道選手権会場から、朗報が入ってきました。小川直也選手が95kg超級に続き、無差別級でも金メダルをとったのです。

彼は帰国後すぐ、明治大学関係者の暖かい配慮で、地元八王子に戻ってきました。その晩、彼を囲んで美酒に酔ったのはいうまでもありません。志賀先生のいうドーパミンが、一気に何年分も出たのではないのでしょうか。

小川選手は、私が所属していた小野道場の門下生でした。小野道場は、いつかは全日本の世界チャンピオンを育てたいという願いから、小野実先生が創設したものです。小野先生は二年前、小川君がエッセンの第一五回世界柔道選手権で、史上最年少（十代）のチャンピオンになったのを見届け他界されました。

以前から、私はアルファトレーニングによって多くの効果がある事を経験し、柔道の中にイ

メージトレーニングを取り入れていました。その結果、少年柔道を指導してから二年後、東京都少年柔道大会で準優勝、翌年には同大会で優勝、全国少年柔道大会では、向川肇君が五年生個人の部で第三位に入るなど、ある程度の成果をあげたと思っています。

その頃、本誌のアルファトークに、脳力開発研究所の木村さんの勧めでこのことを載せていただきました。これを知って、最初は半信半疑であった小野先生が、小川君にもイメージトレーニングを指導してほしい、ということと、彼独自のトレーニングテープを制作し、指導したのでした。

勝因は願望の強さ、集中力 そしてリラククス

先日小川君と私は、地元のテレビ（CATV）に出演しましたが、彼の心臓の強さには驚きました。その日は生放送で、本番の前にリハーサルがありました。ところが、この時はなかなかうまくいかず、私が彼に代わって答えるような始末で、周囲の者を心配させました。ところが本番になると、台本も見ずに彼はしっかりと答え、かえって私の方があがってしまいました。あらためて、本番に強い男の印象を認識したのでした。このように、小川君は周囲の者を何度も驚かせています。

高校から柔道を始め、無名選手でありながら、大学一年で全日本学生柔道選手権で優勝、さらに、ヨーロッパチャンピオンで世界的に有名なソ連のベリチェフから一本を取り、翌年には史上最年少で世界チャンピオンになるなど、短い期間で押しも押されぬ世界の小川となりま



した。

彼には、マインドパワーがあるのだと思います。私は高校時代から彼の試合を見てきましたし、いろいろなことを聞いてきました。彼は願望のものすごく強い人です（他人にはそう見えません）。そして、リラックスが上手であり、短時間で集中できる力を身につけている人です。

これは、明治大学の原先生（柔道部助監督）の話ですが、一年生のとき、全日本学生選手権出場のため、大阪のホテルに午後二時に入ったそうです。そのとき、小川君が寝かせてほしいと言ったので許可を出したところ、夕食で食堂に降りてきたとき以外、次の日までぐっすり寝てしまったというのです。そして、試合の当日は山下選手以来の一年生チャンピオンになったわけで、信じられないほど緊張しないのにあきれたそうです。

先日の世界選手権でも、初日の95kg超級は日本選手団にとって、先陣を切る大切な役目であ

りながら、前日はぐっすり眠れたと本人から聞きました。私などは子供の試合でも前夜は興奮して眠れないこともあるのに、彼は世界の檜舞台の前日でさえよく眠れるのです。

そして彼は、試合の当日になってから気持ち盛り上げるそうです。さらに、試合の合間でも、大変上手にリラックスします。スポーツにはこのリラックスが重要であり、リラックスした状態で競技に向かう大切さを、小川君は教えてくれました。

スポーツにはメンタルな部分が重要

小川君が六年半でこれだけの飛躍を遂げたのは、彼のひたむきな努力と謙虚な姿勢、そして彼の持っているマインドの力があつたからではないでしょうか。このようなことから、スポーツはいかにメンタルな部分が重要か、おわかりいただけると思います。

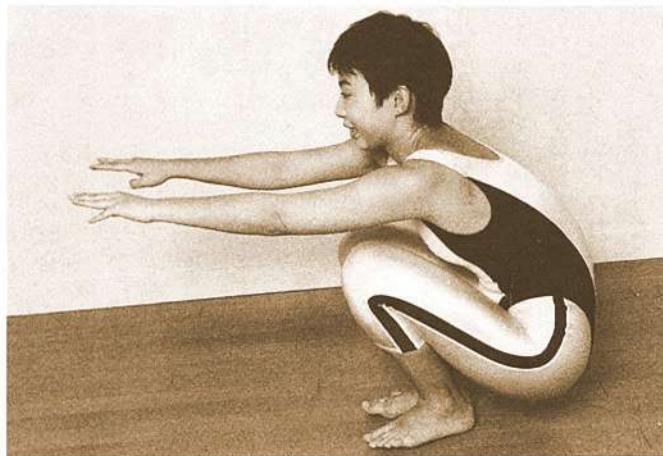
スポーツには、これからももっとメンタルな部分の研究が必要であり、取り入れようとする首脳陣の姿勢が大切だと思います。私もさらに、マインドの力と潜在脳力の活用に関して研究したいと思っております。



大神田良（おおかんだ・りょう）
柔道4段。小野道場創設以来青年部に所属。少年部の指導に当たり、アルファトレーニングを取り入れる。小川選手との出会いから潜在脳力に深い関心をもつ。現在、八王子市体育協会柔道連盟少年部指導員、小川直也後援会常任理事。



①



②

膝を屈伸するポーズ
初めは腰幅に足を開き、慣れてきたら両足をそろえて行います。静かに息をはきながら、体を前に倒していき(写真①)、息を吸いながら上体を起こし、息をはきながら今度は膝を曲げていきます(写真②)。動作は決してはみをつけずにゆっくりならぬらかに行うのがポイントです。①②を10回反復して、いったん呼吸をととのえ、もうセット行いましょう。

先日発表された文部省の『体力、運動能力調査』によると、子供たちの体が年々柔軟性を失って、どんどん硬くなっていることが、数字の上でははっきりとわかります。腰や膝の関節などの柔軟性をみる「立位体前屈テスト」では、この調査が始まった25年前から低下の一途をたどり、今回は最低の結果となっています。

この調査は、10歳～18歳の男女を対象に調べたもの。「今の若い人はどうしてこんなに体が硬いのだろう」と考えさせられます。私どものセンターでは、20歳代の女性がメンバーの中心層ですが、40代、50代の女性の方が前屈の柔軟性が高いのですから。もともと、前屈の柔軟性イコール健康とは即断できません。運動不足のせいで背筋力が低下、背中や腰がズルズルと伸びて、その結果前屈が容易にできるという場合もあります。反対に長距離ランナーたちは、背筋が非常に発達するため前屈が難しくなります。

一般にスポーツは、ルールが決まっており、体の方もその一定のルールにしたがって運動機能が高められていきます。しかし、本来私たちの体は全方位に動かすことによってバランスのとれた健康体になります。その点、ヨガのポーズ法はマルチなシステムを持っているといえます。

冬はともすれば運動不足になりがち。関節の柔軟性が低下し、冷えや痛みで悩まされることもあるでしょう。暖かい室内で、家族そろってヨガをするのもまた愉しからずや、です。

※お問い合わせは TEL(03)208-5504

三つの〈F〉の物語—フラクタル

松下技研株主幹研究員
理学博士●佐治晴夫

ただけば音がしそうなほどに透きとおった十一月の大気の中で、丘の紅葉が美しくもえています。

ところで、一本の樹木のかたちを注意深く眺めてみると、幹から枝への分かれ方や枝から葉への分かれ方などに、なんと全く同じような分かれ方のパターンがくりかえされていることに気がつきます。

そのほかにも、たとえば、パセリやカスミソウを手にとつて、全体の形から、よりこまかい部分に目を移してみてください。全体のかたちに似たような、いろいろな大きさをもつ部分から全体がつくられていることがわかります。

つまり、大きな「だるまん」の中に、同じかたちの小さな「だるまん」が入っていて、その中にはやはり同じかたちをした、より小さなだるまんが入っているという「入れ子人形」のような性質です。

図1は単純なY型の分かれ方をくりかえし書いてみたパターンです。どこかでであったことがあるようなかたちです。

自然は自分のかたちに似た多くの部分からできている

じつは、このような例は、自然界のいたるところにたくさん見う

けられます。宇宙からみた地上の川の分岐模様や、私たちの身体の中にはりめぐらされた血管の網目模様、あるいは土の中の水分が凍ることによって成長する美しい霜柱のかたちや、大きな渦巻きの中にさらに小さい渦巻きが重なってできている台風、そしてコーヒールの上におとしたひとしづくのミルクが描く、複雑な渦巻き模様など、これらはいずれも、部分の中に全体に似たかたちが映しだされていて、また逆に、全体は部分のかたちを映しているという性質です。

これは、見方をかえれば、もののかたちを見ただけではそれ自身の絶対的な大きさがわからない、つまり大きさに対する絶対的尺度を失っているという性質です。

いいかえれば、ひとつのかたちは、そのかたちに似たような部分から構成されていて、その部分はさらにそれと似たかたちのより小さい部分から造られています。ですから、そのかたちを部分的に見ただけでは、実際の大きさが分からないということです。

さて、図2は水星のクレーターの写真です。水星の地平線に相当するまるい部分が写っていないので、ただこの写真を見ただけでは実際のクレーターの大きさがどれ

くらいなのか、まったく見当がつかせません。つまり、水星の表面に近づけば近づくほど、小さいクレーターがみえてきて、結局、表面からの高さに関係なく、同じような風景がいつも見えているということ。これは、クレーターの大きさの分布が一定の規則に支配されていて、遠くから見ても、近くから見ても、おなじように見えてしまうからなのです。月のクレーターの場合も同じです。

ここで余談ですが、たとえば岩石のようなものが高速でなにか別のかたいものに衝突して砕けたとき、それらの破片の大きさを調べてみると、その大きさの散らばりかた（分布）は、天体のクレーターの大きさの散らばりかたとそっくりだということがわかってきます。このことから、惑星や月は小さな「微天体」が衝突しながらかたまりになって造られたものであると、私たちは考えています。さて、話題をもとにもどして、このように、自然は自分のかたちに似た多くの部分からできているという性質を、私たちはフラクタル（Fractal）とよんでいます。これは「断片」とか「部分」を意味するラテン語、Fractus からつくられた新しい言葉です。自然界に、このような数学的性質があることを発見して、数学の新分野「フラクタル幾何学」をつくりあげたアメリカの偉大な数学者、B・マンデルブロ（Mandelbrot）自身が名づけたものです。今から十

数年ばかり前のことです。フラクタルの世界では限られた部分の中に無限をふくむ

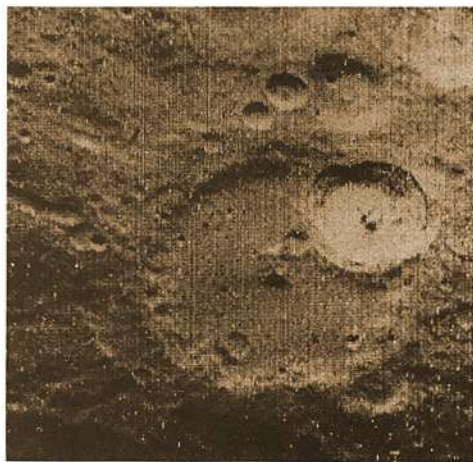
こんどは、図3を見てください。これは、長さ1の線分を三等分して、その真ん中の部分を切り取り、その部分にそれと同じ長さの二本の線分で正三角形の二つの斜辺をつくるという「手つづき」を(a)、(b)、(c)、(d)のようにくりかえしてつくられる図形で、「コッホ曲線（Koch curve）」とよばれているのです。どのような大きさの部分を取りだしてみても、同じようなかたちからできていることに注意してください。

図1



無限に枝分かれをつづけるパターン。どの枝からはじめても、たがいに相似形ができます。

図2



高空から見た水星のクレーター。地表面に近づけば近づくほどこまかいクレーターが見えてきて、結局、同じような風景がくりかえされます。

そこで、この図形全体の長さを考えてみると、(a)の場合は一、(b)の場合は長さ三分の一の線分四本からできているのですから $(\frac{1}{3} \times 4 = \frac{4}{3})$ 、(c)の場合は、長さ九分の一の線分一六本からできているので $(\frac{1}{9} \times 16 = \frac{16}{9} \approx 1.777)$ となります。

すなわち、このような手つづきを無限回くりかえしてつくられる図形の長さは、一より大きな数を無限回かけあわせることですから、結局、無限大になってしまいます。にもかかわらずこの図形の「さしたわし」は一という有限の値です。つまり、フラクタルの世界では、

限られた部分の中に、無限をふくむことができるのですね。

さて、私たち人間は一メートルちよつとの空間を占める大きさをもち、一秒そこそこの心拍を重ねて時を刻みながら生きています。つまり、私たちの日々の生活は、原子よりも小さなミクロの世界と、銀河群よりも大きなマクロの世界もっている、時間と空間のひろがりの、ちよつど中心あたりにあります。したがって、もし自然が「フラクタル」的な性質をもってるとすれば、私たちはこの小さな身体の中に、ミクロからマクロまでの時間と空間をあわせてもって

いるともいえます。

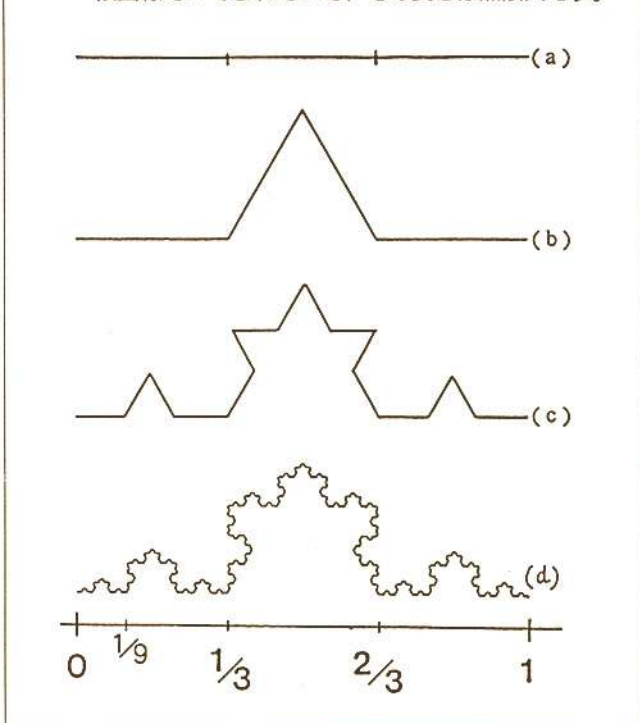
松尾芭蕉の有名な句に、
「よく見れば
なすな花さく垣根かな」

というのがありますが、この作品の面白さ素晴らしさは、「よく見た」からこそ、雑草ともいえる小さな「ペンペン草」を垣根のすみに見えてきたという驚きと、さらにそこに宇宙の生命そのものを観たという感動にあります。どうやら日本の心とは、自然の本性である「フラクタル」という性質を、感覚的に理解する心だともいえそうです。

**私たちは宇宙の
ひとかけらであると同時に
宇宙そのものである**

さて、私たちは「星のかけら」だと前にお話ししました。つまり、私たちの身体をつくっている原子たちは、すべて星の進化の過程で造られ、その星が最後に超新星爆発をして、みずからの「かけら」を宇宙空間にまきちらしたものがふたたび集まって地球ができ、私たちが生まれたという話でした。超新星の光を調べてみると、星をつくっているそれぞれの元素の割合は、私たち人間の身体をつくっている元素の割合とほとんど同じであるというのも、自然が「フラ

図3 コッホ曲線の構造。すべての部分が、それと同じ相似曲線で作られていて、その長さは無限大です。



クター)的であるということのひ
とつの現れでしょう。

ところで、私たちの体は母親の
体内では大きさ約〇・一ミリの小
さな細胞からスタートしました。
それが分裂をくりかえし、およそ
一万倍になったのが今のあなたで
す。この成長のプロセスをざっと
眺めてみると、多少おどろきっぱ
ですが、微生物から小さな生き物を
經由して、人間にまで進化した歴
史をくりかえしているとも見てと
れます。個体発生は系統発生をく
りかえすともいいましょうか。

とすると、私たちは、宇宙の年
齢にくらべれば、無にひとしいほ
どの「たまゆらの一生」ですが、
その中で宇宙の歴史を再現してい
ると考えてもよさそうです。

ということとは、別の見方をすれ
ば、私たちの存在の「大きさ」と
は、物理的な時間、空間の大きさ
ではかるべきものではなく、「宇宙
のひとかけら」であると同時に、
「宇宙そのもの」であるという視
点から考えるべきものかもしれま
せん。これも感覚の中にひそむフ
ラクター性だといってもいいでし
ょう。

そういえば今年の六月、美しい
夏至の日による一日あまりの「待
ちぼうけ」という貴重な体験をし
ました。私の講義を聴いてみたい

とおっしゃっていたその方が、事
故にでもあわれたのではないかと
気をもみながら待っている間中、
私自身、今まで歩んできた人生を
走馬灯のように想い返していたの
も「フラクター的感覚」だったの
かもしれません。

風の便りにその方は元氣一杯活
躍されているとのこと。私の理解
を超えたフシギなできごとでした
が、社会のルールだけは守ってい
ただきたいものです。あ、ごめん
なさい。話題をもとにもどしまし
ょう。

さて、「星のかけら」である人
間が創りだした芸術としての音楽
は、ある見方からすれば音の高さ
や強さ、あるいは長さなどが時間
とともに変化していく物理的な現
象です。そこで、音の動きを注意
深くおっけていくと、音楽全体をと
おしてみた音の動きには特徴があ
り、それらが曲の部分に少なから
ず反映されていることがわかりま
す。

音楽にも「フラクター」性がひ
そんでいるのですね。だからこそ、
音楽の一部を聴いていただけで、
曲名や演奏家をあてることもでき
るのでしょう。

私たち人間をふくめて自然は移
ろい、かたときもとどまることを
しません。しかし、その奥には思

ってもみなかった宇宙全体をつら
ぬく美しい法則を隠しています。
それは、私たちの身近にいくらで
もころがっていて、それらに気づ
くという心のゆとりが、私たちに
「元氣」と明日への希望をもたら
してくれているような気がします。

「一粒の砂に世界を、一本の野
の花に天を見たいのなら、てのひ
らに無限を、ひとときに永遠をつ
かみなさい」 (W・ブレイク)

佐治晴夫 (さじ・はるお)

立教大学、東京大学で基礎数学と
理論物理学を学ぶ。現在、松下技
研株主幹研究員。成城大学、富山
大学講師。理学博士。本来の物理
学研究のかたわら、科学と芸術と
の学際的新分野「数理芸術学」の
提唱者としても、ユニークな活動
を続けている。



数学的な確率計算や期待値としてはほとんどゼロ、つまり起き得ないことが現実に目の前で展開されて、びっくりさせられることがある。アルファ訓練やイメージ訓練を実行しているうちに勘や透視力が磨けてきたのか、念力が働くのか、わけが分からない現象に出くわすことが頻繁になりだした。

スタッフ達と久し振りに慰労も兼ねて、飲み会を行ったときのことだ。いつもなら事務所の近くで飲むのに、なぜか新宿の歌舞伎町まで遠征することになり、つい羽目を外して深酒をしてしまった。はしご酒を重ねつつ帰路に向かう途中、横断歩道の真ん中でトーマス・ヴェイログさんにはったり出会ったのだ。お互いに偶然の出会いが信じ難く、しばし呆然とたたずみ、やがて夢ではないことを確かめる意味で、人目も憚らず抱き合ってしまった。

ヴェイログさんはアメリカ人で、そもその出会いからして奇妙であったが、かつて彼に協力してもらって、英語によるアルファ訓練のカセットテープを作ったことがある。「イングリッシュ・アルファ」と称し、英語の苦手な人を対象に、リラックスして楽しく会話ができるような条件反射の形成を狙ったもので、私としてはヒット商品のイメージが強かった。しかし、予想に反してなぜかこのテープの売れ行きが悪く、在庫が続いたので、廃棄処分してしまった。

その後、『イングリッシュ・アルファ』の考え方をいろいろな人に話すと、みな興味を持ってくれて、ぜひ欲しいという。海外赴任の家族に役立てたいとか、国際会議に出席予定の人がリラックスして会議に臨めるようにとか、需要が結構あるのだ。今更どうすることもできず、悔しさがこみ上げてくる。

確かマスターテープをヴェイログさんが保管しているはずだから、再度商品化してみようと連絡を試みたが、なにしろ五年以上もご無沙汰で、消息が途絶えて処置なしになってしまった。なんとか連絡したいと思っていた矢先のできごとだったのである。広い東京の、一〇月一六日午後一時三十分。私は新宿歌舞伎町から新宿駅へ向かい、彼は、なぜかこの時間に逆方向の歌舞伎町へ向かう。互いにぶつかりそうな程に混雑した横断歩道での瞬間。無限に近い時間と空間の交点を分母にしたら、彼と出会う確率と期待値はゼロである。

彼は急いでいるらしいので、後日会うことにしてその場は別れたが、道々、「これは何かに操られている」などと、とんでもない妄想に駆られたりして、一遍に酔いが覚めてしまった。なぜかこの種の体験がやけに多くなった。

ALPHA・TALK

■ アルファ・トーク



リラックスして 毎日を過ごす

藤原良行

友人と飲みに行くと、「本当にしたのしそうだね」と言われることが、最近よくあります。心に余裕ができて、悩みをしまっておけるようになったおかげでしょう。

S M Cを受講して以来、悩みに振り回されることなく、楽しいことはより楽しく感じるようになってきた。もちろん悩みを解決する力もS M Cは与えてくれました。心の容量が以前より大きくなり、それを自分で感じられるようになったことが、S M Cの効果の一つです。



藤原良行さん

二つ目として、体の調子がとてもよくなりました。小学生のころ医者に行く程ひどかった肩こりも、一年の半分は鼻がつまりてしやべれなかった鼻炎も、受講後、すっかりなくなりました。そんな体調の変化を考えると、ストレスからくる病がいかに多いかということに気がつかざるを得ません。

リラックスすることを覚えるまで、自分がいかに緊張して身体中ガチガチだったか、今になってわかってきました。

三つ目に、S M Cを通して素晴らしい友人、知人がたくさんできたことがあげられます。日常生活の狭い交友関係では出会えない、様々な人々と知り合うことができました。自分と全く異なる価値観、世界観を持つ人達と話すのは、素晴らしい体験です。しかもS M C関係の方達は、前向きに、積極的に生きているので、得るものも非常に多くあります。はたしてこちらからどれだけのものを返せるか、ということになるとはなはだ心許ないのですが、そのあたりが、これからの課題でしょう。

S M C卒業生の間でよく使われ

ることばとして『リラックス』があります。心身共にリラックスすることにより、より一層自分の力を発揮できるのです。SMCのテクニックも、このことを忘れるとうまくいきません。リラックスして、心のわだかまりをなくし、澄んだところで気持ちよく生きていきたいものです。

若者の夢をいつまでも

江木園貴

「あなたの夢は何ですか」「アナウンサーになることです」ただ漠然と答えていた中学生の頃の私。あれから何年かたち、ただの読み手にとどまらず、企画・取材・編集などもこなせるアナウンサーに絶対になりたい、と思うようになりました。

何度か壁にぶつかり、弱気になったこともありましたが、SMCを受講してからは「なりた」というよりはむしろ「絶対になれる」というずうずうしい(?)ほどの気持ちが生まれ、不安感はありません。あまり感じなくなりました。

それどころか、未知の自分に挑

戦するために、小さい頃から念願だったアメリカ行きを決め、向こうで本格的に勉強してくるつもりです。帰国後の私に、私自身が期待しています。

ところで、私が今一番興味があるのは「気」です。心身のあらゆることに「気」は影響を与えていると思うからです。

ある時は月曜会（願望達成にSMCなどを使い、より良い人生を送ろうという趣旨の会）の司会をしていて、いつも人の気をひくことばかり考えて進行していることに気が付きました。それ以来、自ら気を出す司会を心がけるようにしています。すると不思議に、和やかな会になるのが感じられます。

さて、話をもとにもどしましょう



江木園貴さん

MESSAGE

●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。

う。人間の夢には「若者の夢」と「老人の夢」があるそうです。別に年齢に左右されるのではなく、「する」「しなくなる」という強い意志を持ったものが前者で、「できなかったらいいな」程度の受け身のものが後者なのだそうです。

私にはやりたいことがいっぱいあります。だから、いくつになっても「若者の夢」を持ち続ける、魅力ある人間になろうと思っています。

そして、最後にこれを読んでいらっしゃる「若者の夢」を持った素敵な皆さん。皆さんと必ずお会いできると信じ、その日が来るのを楽しみにして、ペンを置くことにします。

人手不足などで

経営者が脳力開発に改めて注目

日本でも有数の経営コンサルタント会社、田辺経営の一〇月東京社長会に、志賀所長が講師として招かれた。「トップの脳力開発」というタイトルで、一時間半の講演であったが、インパクトが強く、一二月の関東社長会でも講師を務めることになった。また、参加した社長が、是非、自社の社員にも聞かせたいということで、一二月の納会の際、特別講演として時間を設ける企業もでてきたほどだ。

理由には、大きくわけて二つの要因が考えられる。まず、どこの企業も、特に中小企業では慢性的な人手不足という現状があり、現有の社員の潜在的な能力をいかに開発していくのが課題になっている。また、知識、技能教育を実施してきたが、その前に人間性そのものを磨かないと成果がでにくいという現状がある。いずれも、アルファ訓練が解決の緒となるのではないか、との感想をもたれたようだ。

ダイヤモンド社

『経営フォーラム』で講演

ダイヤモンド社主催、(株)リコー協賛の『経営フォーラム軽井沢会議 89』が九月七日、八日、軽井沢プリンスホテルで開催された。

開会をダイヤモンド社川島社長がつとめ、講師は評論家の田原総一郎氏、産能大学教授の小林薫氏とともに、志賀所長も加わった。内容は、二日目の冒頭に「創造力を高める潜在脳力開発トレーニング」というタイトルで、体験を主体とした講演を行った。昨年の経団連のフォーラムでも、アルファトレーニングを実施したが、いずれもメンタルな面の重視の現れといえる。受講者も、新鮮な体験だと大好評であった。

八王子法人会例会で 脳力開発の講演

事業経営者で組織されている法人会が全国各地で活動しているが、東京八王子市の法人会青年部主催で、二回にわたる脳力開発の講演会が開催された。

第一回は一〇月一日で「脳力発揮の条件とアルファ脳波の活用」と題し、心の状態がいかに体や動作に影響を与えるかについて、事業経営の立場に立っての事例提示と体験学習を中心に話し合われた。

第二回は一月六日で「アルファ状態で成功を想像することの意味」と題し、メンタルトレーニングの実際とその効用について話題にした。折しも、柔道の小川直也選手が八王子市の出身で、世界選手権で二階級制覇を成し遂げたこともあって、熱のこもった例会となった。

新刊案内

毎日新聞社に入社して20年。著者は苦しい記者生活ながら結婚、留学、マイホーム、特ダネと自分の願望を次々と実現していく。ふとめぐり会ったアルファ波の本によって過去の人生がアルファ波の力によるものであり、自分が典型的なアルファ人間であることに気づく。不思議な運命のプログラム。アルファ波はさらに筆者の進むべき方向を暗示していく。

『アルファ人間は負けない』

—毎日新聞母親記者 積極ライフ20年—

SMC卒業生 清家麗子著

恵友社刊 本体価格 1,280円



スポーツ界で次々と メンタル・トレーニングの効果

様々なスポーツの分野で、アルファ波を活用したメンタル・トレーニングが取り入れられ、その効果が注目されだしている。

バレーボールでは、かねてよりSRPやSMCのテクニクを導入している東芝女子バレー部が神奈川ブロックで日立などの強豪チームを破り、はまなす国体に神奈川代表で参加。決勝戦では謹差で敗れたものの準優勝。

柔道では、小川直也選手が第一六回世界柔道選手権で九五・超級と無差別級の二階級制覇。

小川選手はSRP受講生の大神田氏よりメンタル・トレーニングの教授をうけていた。

また、今年六月にコーチがSMCを受講し、メンタル・トレーニングを取り入れていた関東第一高校硬式野球部が、参加校二五二校の秋期東京大会で準優勝、春の選抜出場を確実にした。

『格闘技』12月号



小川直也、堂々の二階級制覇！
19年メキシコ大会での山下選手を相手に自己の快楽を



『毎日新聞』10月29日

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システムと同じものを使用しております。

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。



●トレーニングテープ (全8巻)

- システム構成と仕様
- ＜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: ストレスマネージメント
 - 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)

B 5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 μ V
 ステップ2 15.0 μ V
 ステップ3 30.0 μ 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(μ 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

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。ただちに商品を送させていただきます。

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。

●全商品に消費税が加算されます。

アルファテック3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。

個人用に便利なシステム
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。(フェザータッチ式のものには使用できません)

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。



●トレーニングテープ (全8巻)

システム構成と仕様
〈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: ストレスマネージメント
- 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 (B 5判)

●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 μ Vpp
Hi15~30 μ 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

解説テープ2巻

アルファミュージック2巻

寸法: 120(W)×135(D)×35(H)mm

重量: 0.5kg

システム価格

¥97,000

新発売

アルファトレーナ[®]

アルファテック3は、大変ご好評をいただいておりますが、もっと廉価版をとのご要望も多く、機能を簡単にした新機種を開発しました。

アルファテック3のエコノミータイプ。テープレコーダは接続できませんが、性能はアルファテック3と全く同じ!

システム価格

¥82,000

'90年 SMCマインドシンポジウム——いま自分を活かす

SRPとSMCセミナーの受講者が、来年8月には3,000名を越すと予想されるほど、参加者が急速に増えています。最近、各方面からアルファ脳波の効用について関心が寄せられますが、スポーツや学習、企業の創造性開発・意欲向上、ユニークな企画・発想へと、応用への期待が高まっているからでしょう。そして、SRP・SMCセミナーは確実にその期待に答えていると思われます。

このたび、マインドコントロールに関心のある人達に、有意義な一時を過ごしていただきたいと、“マインドシンポジウム'90”を企画しました。講演会やパネルディスカッション、趣向を凝らしたアトラクションなど、楽しく、しかも役立つ内容にしたいと考えております。どうかご期待ください。“マインドシンポジウム'90”に関するご意見やご要望を事務局へお寄せください。

■お茶の水スクエア



■カザルスホール



■ヴォーリスホール

- 期 日 平成2年8月18日(土)、19日(日)
- 会 場 お茶の水スクエア
カザルスホール、ヴォーリスホール
ルーム6、アートプラザ
- 内 容 第一日 講演、パネルディスカッション
アトラクション、コンサート
第二日 ワークショップ(4セッション)
“マインドシンポジウム'90”事務局担当・宮下祐子

■お問い合わせ TEL03(565)0334

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。

1日目 PM1:00~6:00 2日目 AM10:00~PM6:00

| | | |
|--------|---------------------|-----|
| 第 67 回 | 11月25日(土)~26日(日) | 大 阪 |
| 第 68 回 | 12月16日(土)~17日(日) | 東 京 |
| 第 69 回 | '90年2月24日(土)~25日(日) | 東 京 |
| 第 70 回 | '90年4月21日(土)~22日(日) | 東 京 |

会 場：サンシャイン集会室(サンシャイン文化会館7F)
(東京) JR池袋駅下車8分

参加費：38,000円 (再受講は2,000円。要予約)

講 師：志賀一雅

■詳しくはアルファプロモーションまでご連絡ください。

オープニング・セッション(セミナー説明会)

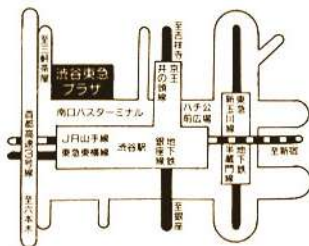
人間の持つ潜在脳力とその開発法、そしてα波活用の脳力開発とはどのようなものか、どのようにして習得するかを分かりやすくご説明いたします。卒業生の方も、ご質問や相談がございましたらご参加下さい。また、お知り合いの方もぜひお誘い下さい。

日 時：毎週日曜日

午後1時30分~3時

会 場：JR山手線渋谷駅南口正面
東急プラザ8階東急BEク
リエイティブライフセミナー

費 用：無料



シルバ・マインド・コントロール(SMC)

SMC(シルバ・マインド・コントロール)とは、世界73カ国、600万人の受講生がいる国際的な潜在脳力開発セミナーです。アルファ脳波を活用し、様々な問題解決のテクニックで、ビジネス・健康・教育などあらゆる分野での成功を手助けします。

■SMCベーシックコース(4日間)

| 日程 | 時間は9:30~18:30 | | | | 会 場 |
|------------|---------------|--------|--------|--------|-----|
| | 101 | 202 | 303 | 404 | |
| 12月 | 2日(土) | 3日(日) | 9日(土) | 10日(日) | A |
| '90年 1月 | 13日(土) | 14日(日) | 15日(祭) | 16日(火) | A |
| 2月 | 10日(土) | 11日(日) | 12日(休) | 18日(日) | A |
| 3月 | 10日(土) | 11日(日) | 17日(土) | 18日(日) | A |
| | 24日(土) | 25日(日) | 26日(月) | 27日(火) | B |

会 場：A 会 場●お茶の水スクエアA館「ルーム6」

JR中央線御茶ノ水駅下車5分

B 会 場●渋谷新大宗ビル「フォーラム8」

JR渋谷駅ハチ公口下車5分

受講料：78,000円 (同居家族、21歳以下の方は60,000円)
再受講料は無料(但し、会場費、通信費として
1,000円申し受けます)

※全ての費用に消費税3%が加算されます。

■お問い合わせ・お申し込みは SMC東京 TEL03(565)0334

BACK STAGE

編集後記

先日、ある著名な女性経営者にお話を伺う機会がありました。彼女いわく、「今までやりたいと願ったことは全部できたから、とてもラッキーなのよ」。そして、絶対できるという、ある種の思い込みが原動力になっているとも、経営者といっても、少しも気負ったところを感じさせないステキな方で、仕事を楽しんでいらっしやるように見受けられます。今回新たに興じた事業の企画は、必ず成功すると思いながら、十年間もあたためつづけてきたものとか。「ここにもアルファ人間あり」という印象を受け、すっかり勇気づけられて帰ってきました。

(松)