1992年12月25日　発行所：脳力開発研究所　〒161 東京都新宿区下落合3-17-40 TEL.03(3565)0334 FAX.03(3565)0335　印刷：株式会社アポロ社

心を科学する雑誌

アルファサイエンス®

VOL.9 No.4

ALPHA SCIENCE

特集 スリムになって美しくなる | アルファ痩身システム

C・O・N・T・E・N・T・S

特集
スリムになって美しくなる

識者・経験者に聞く■ 近藤佐知子さん
『神様に仕掛けられた？』――― 2

対談雑感■ 志賀一雅――― 6

特別リポート■
アルファ脳波を活用した
新しい痩身システム――― 7

エッセイ■K.SHIGA―――11

特別寄稿 ■ 高橋伴和
自然治癒力を高めるパラメモリー ―――12

アルファトーク■
ちょっとだけ期待を胸に……―――14
超能力に魅せられて……―――14
私のすばらしい未来―――15

連載■ 提案します！
パラメモリーの上手な使い方―――16

マンスリーニュース■
企業研修にＳＲＰ相次ぐ―――18

カレンダー■ 脳力パワーアップ―――22

識者・経験者に聞く

神様に仕掛けられた

エアロビクスインストラクター 近藤佐知子

――オールジャパンエアロビクスチャンピオンシップで3年連続して優勝。昨年のエアロビクスチャンピオンシップ世界大会でも見事に優勝された近藤さん。縁あってティップネスのインストラクター養成講座でお目にかかり、そのユニークな考え方に興味を感じましたので、是非皆さんお伝えしたく対談を企画しました。――

気がついたら優勝していた

志賀　アメリカでの優勝、お目でとうございます。確か前にお会いしたときは大会の直前でしたよね。大きな大会の前は、誰だって緊張するか気張るのに、悠然としていて拘りのなさが印象的でしたね……。でも優勝しちゃったんだ。凄いことをしでかしましたね。そもそも参加された動機を伺いたいな……。心に秘めた決意とか……。大勢参加したんでしょう？

近藤　ええ、23カ国から集まってきましたから、随分大勢でした。参加の動機といっても……初めは軽い気持ちで大会に出ていました。競技エアロビクスはここ数年で急に発展したのですが、私が初めて優勝した当時は、皆んなそれ程差はなくて、本当になんとなく優勝しちゃった感じなんです。でもあまり

全力投球した感じがなかったからもう少し頑張ってみようかなと思い、2年、3年目も挑戦しました。そうしたらまた優勝してしまった。

絶対に優勝してやる！　といったきばった感情はありませんでした

志賀　競技エアロビクスで3年連続優勝というのは初の快挙でしょう？　普通は優勝するために相当の決意でトレーニングメニューをこなし、涙の努力で勝取る……そこにドラマがあり美談があるのに……近藤さんは何となく優勝しちゃった。せめて優勝を逃した人達のために一生懸命に練習をしましたと言ってあげないと立つ瀬がないですよ。実は一生懸命に練習したけれど、そのことに自分で気がついていない……違いますか？

後から苦労が追いかけてくる

近藤　もちろん練習はしましたが、それは出場するからには当然の事で……。好きでやっていることだからあまり辛さを感じないんでしょうね……。優勝する人って二つのタイプがあると思うんです。変な言い方ですが神様が努力させて努力させてそのご褒美に優勝させるのと、最初に優勝させちゃって、後から苦労と言うか努力をさせる……。そう思いません？　スポーツに限らず、芸能人なんかでも、いきなり有名になってしまい後で苦労している人と、苦労して苦労してなかなか芽が出ない人。でも後で立派な華が咲く。私は先に優勝をもらっちゃった。

志賀　じゃあ、これから苦労するんだ（笑）。

近藤　そうなんです。優勝しちゃったからあまりみっともないことできないじゃないですか。あとから苦労が追いかけてくるんです（笑）。

志賀　そうは言っても世界大会での優勝でありチャンピオンなのだから、レベル的には最高だし評価は減点法でミスは許されない。だからパーフェクトな演技ができた。そのことは事実でしょう？　まぐれでの優勝は有り得ない。凄いことをしでかしたと言う自負心があるでしょう？　「かくして私は世界一になりました」と言う話、近藤さんを尊敬し憧れている後輩たちはそこを聞きたいと思いますよ。

近藤　でも、ときどきお仕事で講演の依頼がありますが……何を話したらいいのか……こう努力して優勝しました、と格好をつけて話せば話せますが、本当のところは自分でもなぜ優勝できたか分からないんです。だから正直に話したら皆さん変に思うでしょうね。もっと格好のいい話しを期待しているのでしょうし、参考にしようと思って聞きにくるのだから肩透かしを食らったみたいで……。

能力者は自分の能力を説明できない

志賀　なるほど……。私はラッキーなことに成功した人、素晴らしい人に会う機会が多く、スポーツや芸能、学際など分野はさまざまだけど、本当に力があって凄いことをしでかした人は、共通しているんだけれど、近藤さんのように謙虚過ぎる程謙虚で、自分は凄い力を持っているんだということを表に出さない。能ある鷹は爪を隠す。意図的に隠しているのではなく出し方が分からない。どうしたら力が磨けるかについての説明がまるで下手なんですね。まあ、力があるんだから、力のない状態が理解できないんですよ。エスパーの清田君なんかはその典型で、なぜ人はスプーンが曲げられないのか、念写ができないのか不思議らしい。スプーンが曲がらない方が超能力じゃないか、だって（笑）。

だから私の役割はメセンジャーなんです。私自身は特別な能力を持ち合わせていないわけですから、能力者を良く観察して能力の無い立場から分析するんです。だから共感して貰えるんでしょう。

ところで近藤さんはエアロビクスを始めて9年以

近藤佐知子（こんどう・さちこ）

日体体育大学短期大学にて器械体操を専攻。卒業後、スポーツコネクション入社。一年後退社し広告プロダクション入社。半年後退社し、再びエアロビクスインストラクターとして活動。現在主にティップネスにて指導。1990、91、92年オールジャパンエアロビクスチャンピオンシップ優勝。90、91年ワールドエアロビクスチャンピオンシップ3位。92年ワールドエアロビクスチャンピオンシップ優勝。

上になるそうですね。ほぼ日本の創世記から関わってきたことになる……その経歴をお聞かせ下さい。

近藤　私、体操の選手に憧れて日体大の器械体操部に入ったんです。でも下手過ぎてお話にならなかったんです。だって全国の高校からエリートが集まるでしょう？　私のようにただ好きだからきた、なんて学生は一人もいなく、体育会ではもっぱらお掃除係り。体操って英才教育なんです。みんな幼い頃から鍛えられているんです。だから半ば諦めで一流選手にはなれない、でも逆さになったりひっくり返ったりするのが好きで頑張っていました。このときの体験がエアロビの大会で役立っているんですよね。

志賀　その頃日本にエアロビクスが上陸したのかな？

　スポーツコネクションが派手に宣伝して、テレビにも良く紹介された。クーパーのエアロビクスが浸透する前だから、スタジオダンスのイメージが刷り込まれてしまった。クーパーの提唱する3大エアロビクスはジョギングとサイクリング、スウィミングでしょ？　体育の専門的な立場から、テレビで紹介される派手なエアロビクスをどう思いましたか？

近藤　実は、卒業してそのスポーツコネクションに就職しちゃったんです。別にエアロビクスに興味があったわけではなく、たまたま就職したら、事務かプールかエアロビクスしかなかったのでエアロビクスを選びました。でも、そこでビーンとくるものがなくて一年で止めてしまったんです。もっとほかの仕事で自分を表現したい、そんな思いが強かったんです。創作というか何かを造り出す仕事につきたかったんです。それで広告会社の仕事に就きました。

志賀　えらい畑違いを選んだものですね。磨いてきた能力を活かせる仕事があったんですか？

近藤　大学の授業はサボッてばかりいましたし……、別に磨いた能力と言われても……。ただ、私は何でもいいから真剣にぶつけてみたかったんです。それで、企画とか……デザインなんかで頑張って見たくなった。ところが肝心の絵が下手だったものですから、結構真面目に絵の学校にも通いました。でも、そこの先生は型にはまったことしか教えてくれないんです、もっと個性を発揮したいのに……何か違うな、と言う感じで投げ出してしまいました。

真剣に何かをやってみたかった

縁なんでしょうね、またエアロビクスに戻りました。前は真剣にやったという実感がなかったので、こんどこそ真剣にやってみよう、という気になったんです。ちょうどその頃から競技エアロビクスが盛んになってきて、自分にとっていいターゲットでした。幸い器械体操をやっていた経験がとても役立って入賞しちゃいました。

志賀　テレビで競技風景が紹介されたのを見たことがありますが……大勢参加して……入賞しちゃいましたと簡単におっしゃいますが、技術とスタミナがものをいう……。その後、3年連続して日本一になったわけですよね。練習量も相当なものだったのでしょうが、メンタルトレーニングは？

近藤　結構やりましたよ。舞台で優勝カップを手にしてVサインしている自分とか……。でもメンタルトレーニングという面では技術的なことや動きの繋がりのイメージの方が多かった。イメージを描くというよりも、イメージが自然に浮かんでくる……。スタジオで練習していると、本番の舞台でうまくできているイメージや優勝した情景が浮かんでくる。だから何となく優勝できそうな気持ちになって自然と練習に熱が入る。疲れを感じるとか、辛いとかの感じは全く無く、むしろ楽しい気持ちでした。おかげで本番も結構気楽に楽しい気持ちで臨めました。

志賀　メンタルトレーニングのコツはそこなんですよね。ただ単にイメージを描けばいいのではなく、イメージによる想像の世界と現実とが一体になってしまう。つまりイメージの感覚と現実の感覚とが同じになるようにトレーニングしなければ意味がない。いくら優勝をイメージしても、白けた印象や不安が伴ったのでは逆効果になってしまう。そこに喜びや感動の気分が湧き出てこなければ……。ところでパラメモリーもお使いですよね……。

近藤　だって先生がいいとおっしゃるから、信用して買ったんです。（笑）　本当は先生のセミナーを受けたかったんですけど、時間がとれなくて……、値段が同じ位でしょう？　それで自分に投資するつもりで買いました。正直言うとまだ使っていません。

志賀　買うことで満足、持っていることで安心と言うわけですか。お守りみたいですね。でも勿体ないから是非使いこなして下さい。

　ところでこれからどうされるのですか？　日本一、世界一になってしまった人の夢をお聞かせて下さい。まさか本田のF1のようにファンをがっかりさせないでくださいよ！（笑）

近藤　いまは何も考えていません。もちろんエアロビクスは大好きですし、大会にも参加したいし……。人間の体にも興味があるし……。心の状態で体が変わっていくでしょ？　そのことにとても興味があるんです。先生のセミナーに参加してじっくりと考えることにします。

志賀　はあ、ありがとうございます（笑）。ではこの続きは後日にまわしましょう（笑）。

対談雑感

志賀一雅

☒ 自然に実力が発揮されてしまう

ジーンズにリュックを背負った気軽なスタイルでニコッと無邪気に微笑む。三年連続の日本一、さらに世界一を勝ち取った気負いなどまったく見せない。実に気さくで愛くるしい近藤さん。ときどき「この方は偉業を成し遂げたのだ」と心に言い聞かせながら対談を進めるのだが、それでもついつい昔馴染みのような錯覚で、親しさが湧き出てしまう。人気があるのも当然だ、と合点がいった。

「能ある鷹は爪を隠す」とは言うが、近藤さんは意識して隠しているのではなく、自分が凄いことを成し遂げたと言うことに気がついていない。好きなことを好きなようにやったのだから…と。それが凄いことであることの認識がまるでない。だから続くのかも知れない。

傍目にも涙をそそる悲痛な努力の結果として勝ち取ったことであれば美談にもなるが、どうもこれは長続きしそうにない。努力の過程でエネルギーを消耗し、本番で限界の頂点に達してしまうのかも知れない。ゆとりがなくなってしまうようだ。

好きなことを好きなようにやっていると言う自覚は、実は凄い努力にも拘らず本人にも傍目にも悲痛さが感じられないために、努力している印象が薄いだけなのだ。何ごとも成功は努力の賜物であることは言うまでもない。

対談しながらふと昔を思い出した。私ごとで恐縮だが、小学六年のとき担任の吉武先生の手解きでスーパーヘテロダイン方式のラジオを作った。部品を集め、手巻のトランスやコイルで。いま思えばよく作れたものだ。スイッチを入れ、スピーカーから初めて音が鳴り出したときの感激は鮮烈だった。徹夜したり部品購入のため電車賃を節約して中野から秋葉原まで歩いて往復したのも苦ではなかった。好きなことを好きなようにやったからだ。

それが高じて中学ではHiFiステレオ、高校三年でテレビを作った。雑誌社の企画に応募し製作論文が入賞したこともある。受験勉強そっちのけの青春であった。近所の人が、当時珍しかったテレビを見に来ては天才呼ばわりしてくれたが、どんなに煽てられても嬉しくなかった。だって好きなことを好きなようにしただけだから。

アルファ脳波を活用した新しい瘦身システム

――九州・佐世保市でTSFC（トータル・シェイプ・アンド・フィットネス・クラブ）を経営されている浦川浩芳さんは、自分自身の体験を基にして、女性の瘦身について研究と実践を重ね、三年間に延べ一〇〇〇人に直接指導しながら瘦身率一〇〇%の驚くべき成果をあげてこられました。

福岡で開催されたSRP公開セミナーに参加され、「アルファ状態でイメージすることが自分の体や行動に反映される」という事実を、ご自身の体や事業に応用して見事に成功されたのです。大変参考になりますので、その概略をリポートします。

リポーターは福岡ユニオンの長野俊彦さんにお願いしました。

はじめに

肥満が現代病と呼ばれるようになって久しいが、昨今のエステティックサロンの乱立や、ダイエットブームの背景には、実際に肥満で悩んでいる人や、痩せて美しくなりたいと願う女性がことのほか多い現実がある。そんな中で、TSFC（トータルシェイプフィットネスクラブ）が主催する瘦身クラブでは、同クラブが開発した「アルファ瘦身システム」の瘦身プログラムにより、実に一〇〇%という驚異的な実績を上げている。しかも、その実績は、同クラブのオープン以来コンスタントに維持し続けているという。また他のエステティックサロンやダイエットクラブのように、無理な食餌制限や、薬物の服用、さらには、一部のエステティックサロン等で問題になっている強制的な脂肪切除といった、直接身体にダメージを与えるような施術は一切行わないという。

安全で健康的に、しかも短期間で確実に痩せることができるこの「アルファ瘦身システム」とは、どんなものなのか、また、そのメカニズムはどうなっているのかを検証してみる。

「アルファ瘦身システム」の概要

「アルファ瘦身システム」を一言で表せば、太っている人が、その潜在脳に根強く持っている、いわゆる「太るプログラム」を「スリムになって美しくなるプログラム」に置き換えるものだといえる。しかし、単に脳の中のプログラムを置き換えるとはいっても、容易にできるものではない。

「アルファ瘦身システム」では、この作業をアルファ波状態の誘導とゲシュタルト的な処理によって行う。

プログラムのメニューは、大きく分けると、①カウンセリング（自己認識と気持ちの確認）、②ゲシュタルトテープ（内観作業とプラスイメージの肯定）、③モティベートとレクチャー（食事のとり方、運動の方法、アルファ波のセルフトレーニング）の3つの分野に分けることができる。それらは、独立した

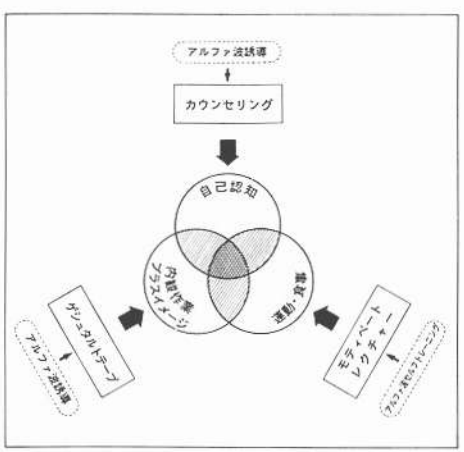


図1　プログラム基本概念図

プログラムとしてあるのではなく、受講者の状態に合わせて、あるときは連関し、あるときは独立して、3ヶ月の受講期間にメニュー展開される。

このメニューの中で、「アルファ痩身システム」が最も重視しているのが、カウンセリングとゲシュタルトテープによる潜在脳へのアプローチであり、食事方法や運動のレクチャーは、交感神経と副交感神経の拮抗のバランスをとる必要から施すものである。また、脳のアルファ波状態への誘導は、3つのメニューすべてに導入されているが、それぞれのメニューの効果を最大限引き出すために、大きな工夫がなされている。

「アルファ波痩身システム」による痩せるメカニズム

太っている人の多くは、その人の潜在脳の奥に、必ずといってよいほど「太るプログラム」を持っており、その、プログラムが強力に働いて身体全体に太る要素の指令を送り続けている。

彼らが「太るプログラム」を身に付けた起源は、多くの場合、彼らの幼児期の両親の生き方や環境と深く結び付いている。親の愛情に恵まれなかったという原体験は、（誤解の場合も多いが）常に不幸感に満ち溢れ、彼らの脳には、ストローク不足による不幸感のまま、「きれいになってはいけない。」「幸せになってはいけない。」というような、交流分析でいう「禁止令」を多く発し、《不幸へのシナリオ》を潜在脳の奥深くに焼き付けてしまっている。成長するに従い、このシナリオは、さらに強化され、内分泌などの生理機能まで支配するようになってしまう。こうして、肉体的には「肥満」という形で現れるのである。

事実TSFCの受講者の中にも、過去の特に幼児期からの不幸感を現在も引きずっていたために肥満になった受講者がいることが、ヒヤリング等で確認されている。

「アルファ痩身システム」では、そうした潜在脳に組み込まれた「自己否定のプログラム」を、元の状態に戻す作業に重点が置かれている。

実際のプログラムでは、受講者は、トレーニングを受けたカウンセラーにより、善し悪しの判断を加えない状態で、今の自分のありのままの姿を認めさせ、自分自身を心から許していけるように誘導するところからスタートする。さらに、ゲシュタルト処理を施したテーププログラムにより、感情レベルでパーミッションを誘発していく。そして、アルファ波誘導が継続する中で、新しい人生観や、ライフスタイルをポジティブで理想的なイメージとして学習し直す作業を施していく。

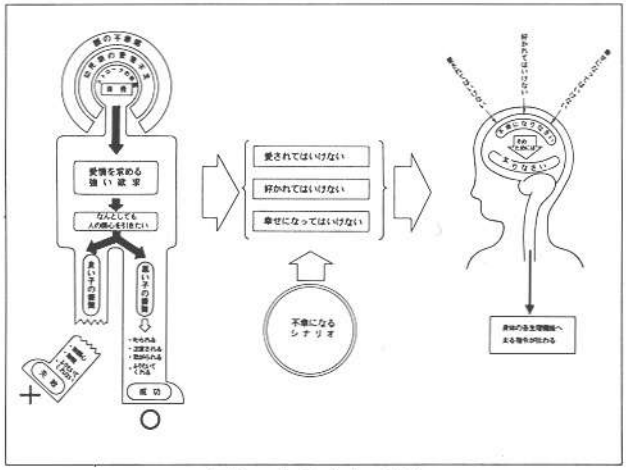


図2　太るメカニズム

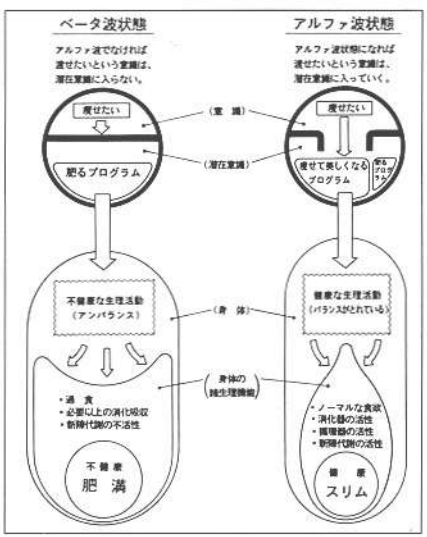


図3　アルファ波誘導効果

受講者は、この一連のプログラムを「アルファスリム2000」というシステムソファにゆったりと腰掛けた状態で受けることになる。

また、この間もカウンセラーによるカウンセリングとモニタリングは、「アルファスリム2000」に組み込まれた「トークバックシステム」により、受講者と双方向でコミットできるようになっている。

「アルファ痩身システム」プログラムの実際と効果

受講者から見ると、プログラムの初期の段階では、まず「自分のありのままの姿を受け入れる」という大きなハードルを越えなければならない。このハードルを越えることが、短期間で減量に成功するポイントとなっている。従ってクラブでもこの点をカウンセリングの初期段階での大きなテーマとしており、最も力を入れているところでもある。

このハードルを越えるかどうかのチェックには、受講者の脳波を測定しながらのカウンセリングを行っている。

この際、自分を受け入れにくい受講者の脳波は、概ねベータ波状態であり、アルファ波状態になると、自己認知へ大きく前進するという。この段階から、ゲシュタルトテープの比重が高くなる。

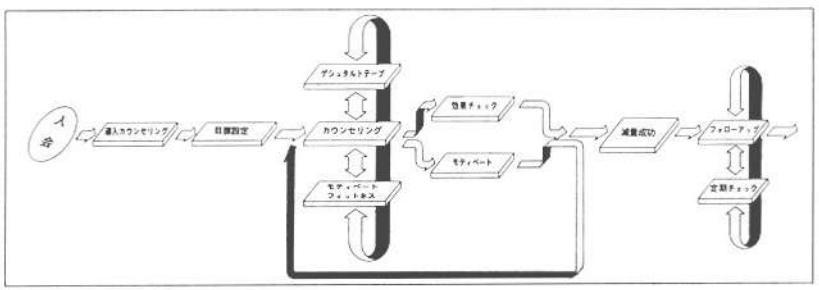


図4　アルファ痩身システム　プログラムの流れ図

ゲシュタルトテープは、音響とナレーションによって、受講者自身が「より良い自分」「スリムで美しくなる自分」「喜びを感じる自分」へのイメージを強く高めていくように編集されており、受講者個々人の状態に合わせて何種類ものパターンが用意されている。もちろん、このゲシュタルトテープにも、アルファ波誘導の処理が施されている。

受講者は、アルファ波状態でプラスのイメージを高めることにより、副交感神経を高揚させ、内蔵諸器官の働きを活性化させる。

また、これらのカウンセリングやゲシュタルトテープと並行して、クラブ内のジムに設置しているフィットネス器具を使用して運動メニューをこなし、交感神経を高めバランスをとっている。

その他に、日常生活では、クラブから提供されるアルファ波のトレーニングテープを補助的に聴くことと、食事のチェックを行う「食事ノート」が渡される。

これらのメニューをこなし、通常はトレーニングを初めて、約1ヶ月で4～6kg、約2ヶ月で6～10kg、約3ヶ月で10～15kgの減量が実現している。

この3ヶ月の間、殆どの受講者は、日毎に体重が減少し、体型や顔つきが良くなっていくことを体感

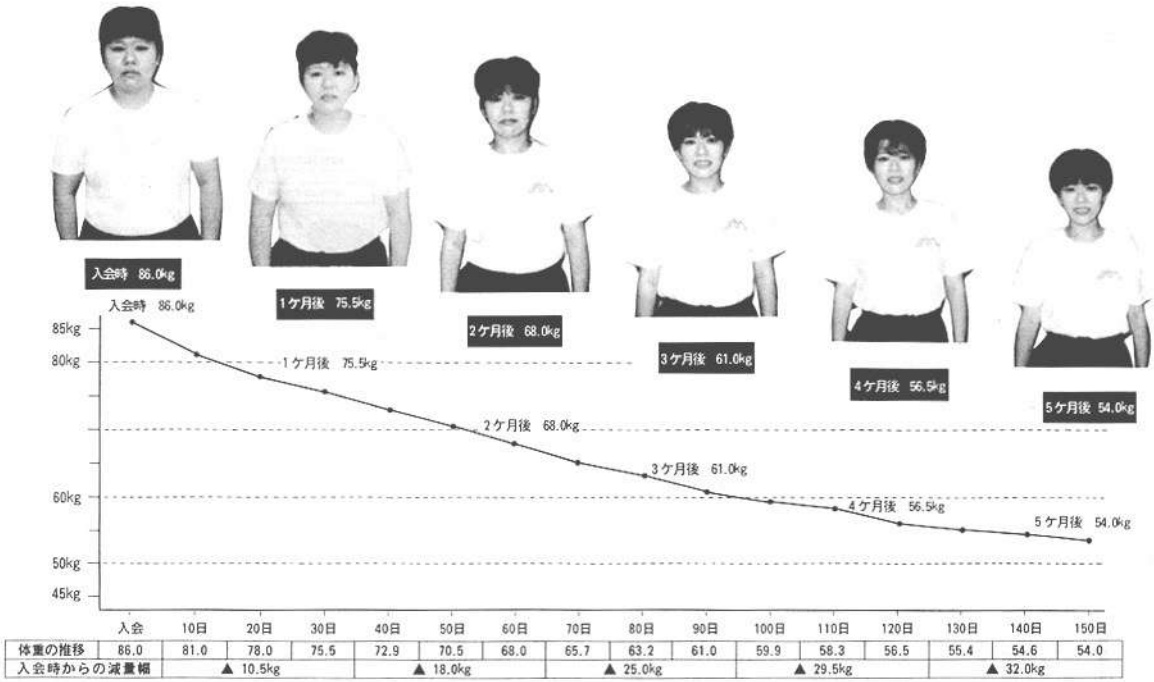
写真3
フィットネス

写真2
アルファスリム2000

写真1
カウンセリング

している。

同クラブでは、このプログラムのスタートからの受講者全員の体重変化を写真と数値データで記録しているが、まさに、100%の痩身実績である。



	入会	10日	20日	30日	40日	50日	60日	70日	80日	90日	100日	110日	120日	130日	140日	150日
体重の推移	86.0	81.0	78.0	75.5	72.9	70.5	68.0	65.7	63.2	61.0	59.9	58.3	56.5	55.4	54.6	54.0
入会時からの減量幅		▲ 10.5kg			▲ 18.0kg			▲ 25.0kg			▲ 29.5kg			▲ 32.0kg		

図5　アルファ痩身システムによる痩身例（ＴＳＦＣ会員　Ｔさんの例）

今後のTSFCの方向性と期待

多くの肥満で悩んでいる人々にとって、「痩身」を求める声は、これからもますます強まってくる。しかし、痩身というと、すぐにエステティックやダイエットを思い浮かべるほど、痩身サロンやクラブが乱立している。しかも、その内容には目を覆いたくなるようなひどいものも少なくない。こうした中で、このＴＳＦＣの「アルファ痩身システム」は、他の痩身手法とは全く異なるアプローチから、安全で確実なウェイトコントロールができるシステムとして、画期的なものだといえる。内容を知らずに危険なサロンへ足を向ける人が、今後も、後を断たないことを考えると、一日も早く「アルファ痩身システム」の内容の理解と普及が急がれるのではないだろうか。

この度、「アルファ痩身システム」の機能強化と、理論的実証の精度を上げるために、脳力開発研究所との共同基礎研究がスタートすることになった。

この基礎研究の後、「アルファ痩身システム」がどのように強化されていくのか、期待と共に注目していきたい。

写真４　浦川氏

《ＴＳＦＣの概要》
設　立：昭和63年12月
代表者：浦川浩芳
所在地：〒857－11 長崎県佐世保市日宇町二〇八〇
電　話：〇九五六－三三－五七〇三（代）

ESSAY

KAZUMASA SHIGA

寒いのでコートの襟を立て、カバンを小脇にかかえながら両手をポケットに入れ、肩を窄めてゆっくりと歩く。満点の星を眺めながら、ときに深呼吸して吐く息の白さで寒さを確かめる。耳は冷えきって感覚が痺れ、足の指も冷たい。冬のごくありきたりのことだが、こんな状況がとても好きだ。

住居が郊外だから、仕事や付合いがちょっと長引くと、もう終バスに乗り遅れてしまう。タクシーは長蛇の列で、乗るまでに三〇分以上はかかりそうだ。こんなときは歩くことにしている。健康にも良いので、万歩計をつけて毎日歩こうとしたこともあったが、そう張切ることもあるまい、とつい怠惰な気持ちでバスを利用してしまう毎日だ。久し振りに歩くからいいのかも知れない。

ひときわ輝くシリウス。ペデルギウスやリゲルがすぐ目に留まる。オリオンの三星も良く見える。郊外だからこその特権だ。しばし足を止めて天空を仰ぎ見る。カシオペアを見つけ、だからすぐに小熊座の北極星、さらに北に特徴的な大熊座。昔の人は本当に想像力が豊かだった。これらの星々で小熊や大熊を描いてしまう。東の方には赤い神秘的な火星が見える。有人火星探査するそうだが、本当にあんなところまで行くのだろうか……など止めども無くいろいろな思いが巡って、だからこんな状況がとても好きなのだ。

ところで、この星々を含む宇宙は「無」からできたという。「無」とは物質もエネルギーも時間も空間も無いことを意味する。実証的な自然科学では物質とエネルギーの法則や時間と空間を論じているのだから、「無」から「有」への変革は説明できない。当然、意識の物質化やエネルギー化は現代科学体系に馴染まない。だから、もっと観念的な世界観に耳を傾ける必要がありそうだ。

数学や哲学、宗教のもつ観念的な世界観に触れ、神秘現象に目を向けるのも意義あると思う。いままで考えられてきたような、観念的な世界観と実証的な自然科学の世界との境界が一線で区切られているものではなく、そんなことを考えている人間の「意識」とは何か、という根源的な問いかけに叡智を絞らなければならない時代になったように思う。

CLOSE UP

自然治癒力を高めるパラメモリー

高橋　伴和　高橋治療院

私は東京都杉並区でカイロプラクティック治療院を開業しています。大学時代から潜在意識やアルファ波に興味があり研究してきました。

今回、パラメモリーを使って発見したことは、

①P1～5の中で自分に最適のレベルがあること。

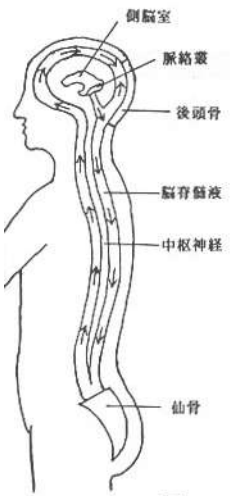
②そのレベルで聴くと、自然治癒力が高まり健康になる――――と言うことです。

●●脳脊髄液の循環が健康への鍵……

脳と中枢神経は、脳脊髄液という栄養素の循環で動いています。脳脊髄液は、脳の中央にある脈絡叢（みゃくらくそう）で作られ、絶えず噴水のようにあふれ出て、呼吸によって上下に動いている後頭骨と仙骨のポンプ運動で脳と中枢神経に流れ出て、全身の細胞組織の中を巡って老廃物はまた脳の脈絡叢に戻ります。（図一）

病気になるのは、後頭骨と仙骨との動きの悪さが原因で脳脊髄液の循環が悪くなり、脳と中枢神経に栄養がいかなくなるため末梢神経や内臓に一〇〇%の命令が届かなくなるためです。その結果、神経の流れの悪い部位の筋力低下を起こします。

この脳脊髄液の流れを良くするとアルファ波が多く出るということを脳力開発研究所の岡本氏に試みて確かめました。普通の状態で測った脳波に比べ、私が治療して脳脊髄液の流れを良くしたときの方が、数値的に明らかにアルファ波が多くなっていました。



図一

当院では骨をポキポキ鳴らさず、後頭骨と仙骨に軽く触れてバランスをとるだけで脳脊髄液の流れを良くする頭蓋仙骨治療をしています。その結果、自然治癒力が驚異的に高まり脊椎が自然に調整され、内臓機能や頭蓋骨も調整され総合的な治療ができます。健康維持のための予防医学にも最適です。

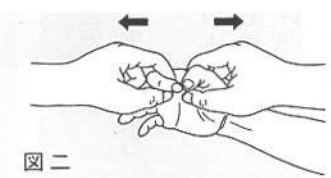
●●O－リングテストを使って……

では、脳脊髄液の循環がどの程度悪いかを検査するすにはどうしたら良いでしょうか。

人間は心身の良い状態では筋肉の力が強くなり、逆の場合には筋肉の力が弱くなる反応を示します。この反応の応用が大村恵昭博士が開発した「バイ・デジタル・O－リング・テスト」です。これを使うと、人の健康状態や、体の悪い部分、その人に合う薬の選定まで、いとも簡単に見分けられるのです。

このO－リングテストは、アメリカのカイロプラクター、ジョージ・グッドハート博士が開発したアプライド・キネシオロジーを、一九七〇年頃に改良発展させたものです。大村博士は、シカゴ医科大学やマンハッタン大学で教授をつとめ、現在ニューヨーク心臓病研究所長であり、脳循環の研究を続ける医学博士で、針・電気治療の権威としても知られています。ですから、O－リングテストは、東洋医学と西洋医学の長所の結合によってできたといえます。

基本的なテスト法は、片手の母指に他の指を対抗させ、その二指で輪（O－リング）を作らせます。（図二）検者がこの輪を両側から指で開こうとするのに対し、輪が開かないよう抵抗さ


図二

せたときの力の強弱を判定します。開かないものを正常とし、開いてしまうものを異常とします。体の異常な部分は、正常な部分と違った電磁場があって、そこを軽く刺激すると脳に伝わり、脳が反応して指の力で表示するのです。この方法を使って神経圧迫の状態や骨のズレ具合、内臓の状態、脳脊髄液の循環がどの程度悪いか検査できるのです。

私はO－リングテストが日本で発表されると同時にいろいろ応用してきました。ですからパラメモリーもO－リングテストを使えば自分の最適レベルが見つかると考えたのです。P1～3はアルファですが、私の場合O－リングが強くなるのはP2とP4です。そのレベルで本を読むと、頭の中がシーンと静まり返って気が散らずにとても良く集中できます。

●●患者さんに試してみると……

病気の人は体のどこかの筋力が弱いのです。頭蓋仙骨治療で弱い筋力を一瞬のうちに強くできますが、治療前の筋力が弱い患者さんにパラメモリーを聴かせるだけでも、筋力が強くなり自然治癒力が高まります。これは、パラメモリーのビート音が、脳内を活性化して脳脊髄液の循環を良くするため、脳や中枢神経に栄養素がいきわたり、脳からの神経伝達が一〇〇％末梢にとどいて筋力が強くなるのでしょう。

ある患者さんは、P3とP5のレベルで強くなりました。また、気管支拡張症の患者さんは寝るときに聴くのですが「普段は呼吸が浅いのに、聴き始めるとだんだん呼吸が深くなって、空気がたくさん肺に入っていくのが分かる」と言っていました。

しかし一度聴けばイヤホンをはずしても筋力が強いか、というと違います。聴くのを止めると筋力が弱くなるので、パラメモリーだけで健康になるには時間がかかります。本格的に病気を治し強い筋力を持続するには、やはり専門家の治療が必要です。

●●志賀先生も納得……

志賀先生にも試してみました。まず筋力低下を起こしている部位を探します。もしパラメモリーを聴いて筋力が強くなれば治癒力が高まったことを示します。先生は指、肩や足腰の筋力も強くて全体にバランスが良く健康でした。でも疲れているのでしょう、肝臓に手を当てると筋力が低下します。ところがパラメモリーの音を聴くと筋力は強くなります。

更に細かく調べると、顔を左に向けたり、左に傾けたり、下を向くと筋力低下がありました。この三方向を組み合わせるとかなり筋力が低下します。ところが、その姿勢でパラメモリーの音を聴くと筋力は驚く程強くなるのです。

顔を正面に向け、眼球を左斜め下に向けても筋力は低下します。その方向にかなり負担がかかっています。その状態でパラメモリーを聴くと筋力は強くなります。先生の肝機能の低下、首の骨の神経圧迫、目の疲れが、パラメモリーを聴くことによって改善されることが分かります。ちなみにそのときはP2とP4で、特にP2で強くなり、先生も驚いていました。このことから、パラメモリーには自分に最適なレベルがあり、そのレベルで聴くことで自然治癒力も高まって効果が発揮されることが分かります。

パラメモリーにはもっと素晴らしい効果があると思いますので、私の研究で分かったことは機会があればお知らせしたいと思います。

高橋伴和（たかはし・ともかず）
1962年8月8日生まれ。駒沢大学法学部卒。日本針灸理療専門学校卒。針灸指圧師。ユニバーサル・カイロプラクティック・カレッジ卒。日本カイロプラクティック総連盟カイロプラクティック学院卒。パシフィック・アジア・カイロプラクティック協会認定カイロプラクタ。日本ホリスティック医学協会員。高橋治療院（東京都杉並区久我山3－1－10. TEL 03－3332－5419）

ちょっとだけ期待を胸に……

●西鳥羽　由紀子

志賀所長からあなたにピッタリの物があるよ、とパラメモリーを紹介されました。私にピッタリとはどういうことかしら？　と思いながら説明を聞くと、世の中便利な物が開発されたものですね。音を聴くだけでアルファ波が誘発されるらしいのです。それで所長が私にピッタリと言う意味が分かりました。

実は私、脳力開発研究所のスタッフとして勤めていたことがありまして、そのとき一番アルファ波が出ない人でした。人前に立つと、全身全霊で緊張してしまいます。所長は「可愛そうに、アルファでやれば楽に話せるのにね」と苦笑していました。リラックスして話せばいいことは分かっていますが、我ながら痛々しいほど緊張してしまうのです。

TV取材でモデルにされたとき、緊張のあまりアルファ波どころかベータ波ばかりで辛い思いでした。たかが脳波ですが、アルファ波の効用を知っているだけに、何とかアルファ波が強く出るようにならないか結構これでも熱心に自主トレを行ったものです。

努力の割りには進歩がなく、所長から「努力逆転の法則」そのものだね、と冷やかされどうしでした。

捨てる神あれば拾う神もある。パラメモリーがまさに救いの神でした。早速試してみました……。

半信半疑でしたが、これでアルファ波が出るようになるんだ、と思うと胸がときめきます。寝る前に三十分程聴いてみたのですが、特別の自覚もなく、正直なところ騙されたような感じでした。

でも翌朝、なぜか目覚めが爽やかで、いつになく気持ちがウキウキして元気なのです。気のせいかも知れませんが、一日中楽しい気分で過ごすことができたのです。単なる偶然としても、このような偶然がたくさん重なればとてもおもしろいと思います。

まだ結果は出ていませんが、心に秘めたある事に応用しています。以前は肝心のときに緊張してアルファ波が出ずにつまずきましたが、こんどはパラメモリーという強い味方がついていますので、きっとうまくいくものとワクワクしています。

これからは、何がキッカケになるか分からないので、ひょっとしたらと言う期待をちょっとだけ胸に、楽しくチャレンジして行こうと思っています。

超能力に魅せられて……

●岩崎　由美

以前から清田益章さんの能力に興味があったのですが、ご縁がありまして、脳力開発研究所が毎月行っているスーパーマインドコントロールセミナーのお手伝いをさせていただいています。

始めて私が清田さんのスプーン曲げや念写を見たときビックリしたのは勿論ですが、同時に「この力は誰でも本来持っているはずなんだ」と言う清田さんの言葉に、自分の可能性が広がったような気がして、とても嬉しかったのを今でも良く覚えています。

このような現象を見ることで、今まで気づかなかった新しい世界に目を向けるきっかけになれば、と思います。セミナーのお手伝いを続けてきて、改めてリラックスすること、そしてイメージすることの大

切さを感じています。

超能力を発揮するには結果のイメージが不可欠ですが、これは私たちの生活すべてにおいても言えることで、どうしたいのか、どうなりたいのか、と言うビジョンをはっきりとイメージすることによって、物ごとの流れがスムーズになるように思います。

また意識的にリラックスする状態をつくっていくうちに日常生活も短時間で気持ちの切り替えができるようになりストレスの解消に役だっています。

茶道のお稽古で、先生がいつも1分間だけ瞑想の時間をつくって下さり、それだけで気持ちが落ち着いて集中できるようになったことを思いだし、ほんの少しの時間でもリラックスするようにしています。

夜、眠りにつく前は、時間に追われることもなくゆったりとした気分でいられるので、ボーっと何も考えずに体の力を抜くようにすると、とても気持ち良く、ぐっすり眠れます。不思議なことに夢をよく見るようになり、夢の中で問題解決のヒントやアイディアが浮かぶこともあります。これからも、いつも新鮮な気持ちでいられるように、自分の可能性を広げていきたいと思います。

私のすばらしい未来

●森山　尚美

マーフィーと出会い、そしてSRPセミナーを受講し、私はやっと自分の目標が達成できる事を確信できました。そして今は毎夜簡単な柔軟体操とイメージトレーニングをし、アルファー波をたくさん出してから眠りについてます。

それでは、私が毎日モットーとして、実行するように心がけている事を話させて下さい。

1、ありがとうの感謝の言葉をたくさん言える事
2、人のした事、しなかった事を見るのではなく自分のした事、しなかった事だけを見る事
3、明るく、元気な挨拶を自分から先にする事
4、クヨクヨしても仕方ないからしない事
5、人の喜びを自分の喜びに出来る人になれる事
6、人のイヤな所でなく、良い所だけを見る事
7、自分にとって面倒くさい事、やりたくない事を先にする事
8、笑顔を忘れない事
9、人の話しを最後まで聞く事
10、時間を守る事
11、自分自身に勝つ事
12、励まし名人になる事
13、いつも、明るく元気でいられる人になる事
14、グチ、悪口、マイナス言葉は使わない事
15、FOR YOUが一番に考えられる人になる事
16、感情の波が楽しい方に一定になるようにする事
17、朝、鏡に向かってニコッと笑い、私は今日も健康で明るく元気です。それでは行ってきます。と毎日言ってから会社に行く事
18、生き物にたくさんの愛を与えられる人になる事
19、素直にハイと言える人になる事
20、たくさんの感動と、たくさんのキズキをしっかりこの心で受けとめる事

今、このモットーを書き終って、自分自身の無限の素晴らしい未来と明るく楽しい人生が大きな手を広げて待っているかと思うとワクワク・ドキドキしてきて、キャーウレシイ！ヤッタネ！の想いで心がいっぱいになってしまいました。全ての源は自分なり、継続は力なり、5月の目標期限に向けてがんばり、またそれが達成したらNEWな目標に向けて走りたいと思います。

それでは最後に、

これまで出会った全ての人たちに感謝の気持ちと愛を込めて、本当にありがとうございました。

連載……提案します！

『パラメモリー』の上手な使い方……（その2）

［実践編］

［基礎編］を実行すれば、応用編はスムースにできるはずですが、基礎練習していなくても旨くいきますから試してください。しかし、長い目でみると基礎練習がものをいいますので、［実践編］と平行して［基礎編］も実行してください。

ただ、パラメモリーの発明者・政木博士が強調されているように、一生懸命に使わないことです。これで記憶力が良くなる！とか、病気や怪我が治る！とか、超能力が身につく！と、気負わないことです。

パラメモリーは、脳が目的に向け旨く働くようなコンディション造り、つまりアルファ波やシータ波が出るようにお手伝いするだけです。気負いますと折角のアルファ波やシータ波が消えてしまいます。

パラメモリーを聴くと確かにアルファ波やシータ波が出ます。これを強くしかも持続させるためには、使っていても気にならない、使っていることを忘れてしまう、というような感覚の方がよさそうです。リラックスできるからでしょう。

効果を気にしたり、理屈を考えたり、音質や雑音が気になるようでは、折角のアルファ波やシータ波が消えてしまいます。文字通り「いい加減」な遊び半分の気分で使って下さい。驚く程の効果が発揮されることに後から気がつくはずです。

寝付き・目覚めを良くする

寝るとき、5～10分位P3～5の位置で音量をやや小さめにして聴きます。音を耳にしながら今日一日のできごとを思い出して見ましょう。一日の中で、自分なりの良かったと思えること、嬉しかったこと、感謝の気持ちが込み上げてくることに意識を向け、その喜びをもう一度味わってみます。

嫌なことや反省すべきことを思い出してしまったら、意識をパラメモリーの音に向け、しばらく心と体をリラックスさせます。それから嫌なこと、反省すべきことに意識をもどし、心の中で「いい体験だった」「いい勉強をした」と肯定的に解釈して「日毎に私はあらゆる面で良くなっていきます。ますます良くなっていきます」と期待感をたかめておきます。

さらに、日頃見慣れている時計を思い浮かべ、その時計の針（数字）が、朝日覚める時刻を指しているのをイメージ（想像）します。そして、心の中で「これは朝日覚めたいと思っている時刻です。私はこの時刻に気持ち良く目覚めます」と思いながら眠りに就いて下さい。

寝床の中でパラメモリーを使う方も多いようです。この場合は途中で寝てしまい、電池が消耗しますのでACアダプターを用いて下さい。パラメモリーを付けたまま寝てしまうと害があるのではないかと心配される方もいますが、問題はなさそうです。グッスリと眠れるはずです。

通勤・通学の電車の中で

往復の通勤・通学の電車の中では何もすることが

できず無駄に時間を費やしています。本を読んでも気が散ってあまり有効とはいえません。

そこでパラメモリーを使って下さい。P1の位置で聴いていると長い通勤・通学の時間がなんと短く感じることか。アルファ波が支配的な脳の状態では、時間感覚が主観的になり短く感じてしまうのです。それだけ疲れないことにもなります。

パラメモリーを聴きながら、これからの予定が旨くいったのを想像したり、過去の体験の反省をしたり、本を読んだりすると、意識が集中できて、いいアイディアや意欲が湧き出てきます。読んだ本の内容も良く覚えていることでしょう。

本やテキストを読む

机に向かって本やテキストを読む、ゆったりとしたソファーに身を沈めて書類に目を通す。このようなときパラメモリーのP1の音を聴きながら行ってみます。音量はあまり気にならないように小さ目がいいでしょう。集中して読めるはずです。それだけでなくよく記憶しています。

大切なことは、本当に覚えているかどうかをすぐ評価しないことです。試そうとする気持ちは自信のなさの表れで、アルファ波を抑えてしまい、やはり覚えていないという印象を受けます。でも必要なときには必ず自動的に思い出せますから、細かいことに気を使わないで下さい。

好きなことや得意なことは覚えようとしなくても自然に覚えてしまいますが、そのとき果たして覚えたかどうか試したでしょうか？　試そうという発想すら浮かばない状態が記憶にとって最高なのです。

ワープロやコンピュータ作業をする

長時間キーボード操作をしていると、指が痛くなったり、目がかすんできたり、腰がいたくなったりします。このようなときパラメモリーのP1～P3音を聴きながら作業してみて下さい。疲れを感じずに上手に操作できるはずです。

車の運転や楽器の演奏、筆の動かし方、クラブやバットのスイング、歌や詩の朗読、読経など、パラメモリーのP1～P3の音を聴きながらやると実に旨くできるのでおもしろくなります。

想像してみる

アルファ状態で想像すると、想像した通りに脳が働きます。P1の位置で聴きながら、これからの自分や世の中の状況を想像してみて下さい。想像通りになるはずです。勘が冴え、適確な判断で、透視や予知的な力が働くのです。

テレビ東京の「不思議な世界」で相原友子さんがサイコロの目を当てる実験をしてみました。

脳波がベータ波のときはなかなか当たりません。結局当たる確率は1／6となり、当然の結果でした。ところが、パラメモリーのP1の位置で聴きながら予想すると当たる確率が高くなります。4回連続して当たったこともありました。これを数学的な確率で示せば一二九六回行った中で一回起きる現象です。

なぜこのようなことが起きるのかは分かりませんが、起きることは確かです。だから、勘のいい人はアルファ波が強いはずです。逆にアルファ波を強くすれば勘は良くなるのです。

また、パラメモリーのP1の位置で聴きながら、目標達成・願望実現の喜びの状態を想像し、満足感や喜びの気分に浸ると、日中さまざまな行動の中で、目標達成・願望実現に向けての智恵と意欲と力が湧き出てきます。

健康の問題、人間関係、仕事や勉強、趣味などあらゆる分野に適用できますから是非試して下さい。

企業研修にSRP相次ぐ

景気後退のあおりを受け、各企業とも社員研修の費用削減で、外部講師によるセミナーは中止との声を聞くが、脳力開発研究所のSRPセミナーは各社からの要請を受けて例年のごとく実施されている。

㈱住生能力開発センターは、本社・住友生命の中堅社員研修にSRPセミナーを導入して七年になり、毎年全国の営業所や事業所から大勢の参加者を集めるのが恒例となったが、今年も九月、十月、十二月と三回、ラフォーレ修善寺で開催された。各回六十名を越す盛況で、これまでに七六〇名以上の参加者となった。二泊三日と、公開セミナーの倍の時間をかけ、体験を中心に参加者同志のディスカッションやマインドボディーフィットネスなど、日常体験できない内容が好評のようだ。

三洋電機㈱半導体事業部でも毎年SRPセミナーを実施するのが恒例だが、十一月に熊谷の東京事業所で二日間実施された。参加者は半導体の業務に関わる開発技術者や製造担当、営業担当や管理・監督者などで、もともと講師の志賀所長が松下電器で半導体の研究業務に携わっていたことから、話しの内容も専門分野に触れながらの展開で、そのことが好評で毎年実施されている。担当の下山氏によると、本社通達で外部講師の研修は中止だが、SRPだけは例外扱いにした、とのことである。

四国松山市に本社のある三浦工業㈱も九月、十二月と二回、二日間のセミナーを実施した。全国の事業所、営業所から希望者が集まり、各回七〇名を越す盛況であった。今年で三年目になるが、年々参加者が増えてきた。

この他、毎年実施しているマツダ、日本IBM、日立製作所、三菱電機、NTT宮崎、丸井、ブリジストンスポーツ、松商学園などを始め、新たに池内、ニフティ、日本植生、ソシエワールド、ノエビアが加わりSRPの輪がますます広がっていく。

テレビ東京「不思議な世界」でパラメモリーを紹介

去る十二月九日に放映されたテレビ東京の番組「不思議な世界」は「ツキ」とか「運」をテーマに、どうすれば「ツキ」を呼ぶことができるか、「運」のいい人生にすることができるのかを論じている。

要請を受け、脳力開発研究所ではアルファ波を切り口にした解説と若干の実験を試みた。勘が的中すれば「ツキ」を呼び「運」が良くなるという立場をとり、どのくらい勘が働くかを試してみる。

リポーターの相原友子さんにパラメモリーを使いながら、サイコロの目を当てさせる実験。何と四回連続して的中した。確率としては一／一〇〇〇以下のはず。ちなみに、

パラメモリーを外すと的中率は一／六に低下。これは、サイコロの特定の目が出る数学的確率と同じ。

アルファ波が強く出るような状態で想像すると、透視や予知的な感覚（ESP）が、ときには念力や念写（PK）が働いて想像した通りの現象が起きる。エスパーの独壇場であったこれらの現象が、パラメモリーの出現で身近かなものになりそうだ。

日本生産性本部との共催 異業種交流SRPセミナー第二次開催

長年企業の生産性向上に貢献してきた日本生産性本部の経営開発部によって、各社が提案している創造性開発セミナーの中から脳力開発研究所のSRPが注目され、同部門の活動の一部に採用された。

すでに報告したように、第一次は一月から三月にかけて五回、経団連富士人材開発センターの施設を利用して二泊三日の日程で開催された。参加企業はソニー、花王、河田など五社の二五〇人。

SRPの内容が企業の創造性発揮に適しており、業種の異なる人達とのディスカッションにも熱が入り、加えてマインドボディーフィットネスの心地好い体験が大変好評であった。

この好評に応えて日本生産性本部では第二次のセミナーを開催することに決め、年度末の一月から三月にかけて、今年は三回実施することになった。

景気低迷の環境において、各企業とも業績向上には独創的な発想が大切だ。SRPが必ずや役に立つことだろう。日程や内容は巻末を参照されたい。

日本能率協会主催・人材開発展に出展

二月三日（水）から六日（土）までの四日間、幕張メッセ日本コンベンションセンターで日本能率協会が主催する第四回人材・能力開発展が開催される。毎年出展している脳力開発研究所では、このたび㈱ライテックスと共同出展することにした。

かねてからコンピュータを駆使した能力開発システムを㈱ライテックスと共同で開発しており、完成の目途がたったので、人材・能力開発展で発表することとした。

脳力開発研究所が脳波計測のハードウェアを担当、ライテックスがコンピュータソフトを担当している。関心のある方は来場されたい。入場料一〇〇〇円、連絡いただけば招待券を郵送。（担当　岡本）

教育システム&コミュニケーション・ショーにも出展

産能大学と日本経済新聞社との共催で四月二二日（木）から二四日（土）の三日間、表記の展示会が池袋・サンシャインシティ展示ホールで開催される。従来のCAI&教育メディア・ショーが発展したもので、「人にやさしいコンピュータとメディアの世界――学校・企業そして家庭」として従来のCAIの枠を越えたシステム展示を目指している。

脳力開発研究所では毎年この展示会にも出展してきたが、今回は前述のように趣旨にかなったシステム開発の目途がたったことから㈱ライテックスと共同で新システムを展示する。学校や企業など教育に携わっている方は是非来場され、コンピュータを駆使した能力開発システムをご覧いただきたい。

入場料五〇〇円だが、連絡いただけば招待券を郵送。（担当　岡本）

M A T I O N

バイオフィードバックシステム。

■アルファータFM-515　¥198,000(税別)

パソコン連動可(データのグラフ化)
6チャンネル(θ、α1、α2、α3、β、EMG)測定

■パソコン連動により、データのファイル化及びグラフ化ができ、分析トレーニングが可能。
■各チャンネルのレベルをLEDのバーグラフが的確にキャッチ。
■6チャンネルから希望するチャンネルを選択し、キメ細かなトレーニングを実現。
■ノイズをカットし、クリアーな脳波を測定できるアーチファクト除去機能付。
■7段階レベル設定により、むりのないトレーニングを選択。
■テープレコーダとの接続によりアルファ波状態のときのみテープ可動。
■筋電の電圧変化も測定。

★仕様
外形寸法：300(W)×180(D)×60(H)㎜　　重量：2.5kg
感応周波数：シータ;4~6Hz、アルファ1;7~8Hz、アルファ2;9~11Hz
アルファ3;12~13Hz、ベータ;17~30Hz、EMG;100~300Hz
最大感度：5μVp-p
付属品：センサーベルト・ACアダプター・イヤホーン・取扱説明書
ご愛用者カード・お客様カード
別売：コンピュータ基本ソフト　　¥20,000(税別)

お急ぎの方は下記銀行口座をご利用下さい。その場合ハガキにて、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方は電話でご連絡下さい。申込み用紙をお送り致します。

■パラメモリー(特許番号 1599968号)　¥31,500(税別)

アルファ波、シータ波 増強装置！

ロックやクラッシックをBGMに読書・勉強は時代遅れ!!

■パラメモリーは、左右の耳に若干周波数の異なる音を聞かせ、個人の脳回路の固有振動数に一致した状態をつくりだすことができ、脳機能の活性化を図る。
■実際には、周波数の異なる心地の良い音がうねりとなり、脳が刺激され、個人差はありますが、アルファ波やシータ波が誘発されます。
■既存の誘発装置に比べると、装置を使いながら本を読んだり、仕事や勉強、スポーツなどができ、能力開発の速効性に注目！

★仕様
外形寸法：70(W)×101(D)×27(H)㎜　　重量：85g
感応周波数：4~8Hz
付属品：イヤホーン・DC9V乾電池・ACアダプター・取扱説明書

●SRPトレーニングテープ　¥24,000(税別)

●アルファミュージック(全2巻)　¥4,000(税別)

●アルファクラシック(CD3種)　各¥2,500(税込)

脳力開発に、リラクゼーションに、毎日のヘルスケアに、人間の脳と心のしくみを理解しながらの実践をまじえた、メンタルトレーニングのベーシックプログラムです。

I N F O R

応援します、あなたのアルファライフ。

■アルファトレーナB　¥58,000(税別)

ポータブルな個人向けバイオフィードバック装置！

■アルファ波の強弱を2段階フィードバック音と5段階レベルバー表示で確認。
■トレーニングタイムとアルファ波積算タイムのデジタル表示でトレーニング効果を一目で把握。
■2段階レベル切換スイッチにより、さらに高度なトレーニングが実現。
■アルファ波以外のノイズを赤色LEDバーが表示。正確な脳波測定が可能。
■どこでも気軽にトレーニングできるよう単3電池4本で可動。

★仕様
外形寸法：120(W)×135(D)×35(H)mm　　重量：0.5kg
感応周波数：アルファ:8~14Hz
測定感度：Lo:7.5~15μV、Hi:15~30μV
付属品：センサーベルト・イヤホーン・自己恒常性テープ2巻
アルファミュージック2巻・電池(単3×4本)・取扱説明書・保証書

■アルファテック3　¥73,000(税別)

さらにテープレコーダとの接続機能
(アルファ状態のみテープがまわる)
がついたデラックス版

■バイオピット　¥88,000(税別)

アルファ波・シータ波同時測定のピラミッド！

■すず虫音とまつ虫音でアルファ・シータ波を確認。
■積算タイムが両波の出現を正確に表示。
■カセットコントローラ(別売¥17,000)を接続することにより、3/6/9Vのテープレコーダ2台を同時にON／OFF操作可能。

★仕様
外形寸法：277(W)×277(D)×190(H)mm　　重量：1.4kg
付属品：センサーベルト・アダプタ・取扱説明書・保証書

▼お申込み方法

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
お振込み後、発送まで約10日位かかります。

N D A R 脳力パワーアップ

アルファ体験セミナー

α体験説明会

内　容■バイオフィードバック装置でアルファ脳波を測定したい方！
アルファ・シータ波誘発装置パラメモリーを体験したい方！
Self Regulation Programセミナーについて知りたい方！
自分はアルファ波がでないと思っているあなた！
ご参加をお待ちしております。

日　程■東京 2月21日(日)13:30～16:30
3月14日(日)13:30～16:30
4月18日(日)13:30～16:30
大阪 2月27日(土)14:00～17:00
3月18日(木)18:30～21:00
4月25日(日)14:00～17:00

会　場■東京 渋谷東急プラザ8F
大阪 フェイム新大阪
＊会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

参加費■3,000円

■スケジュール

1.脳力について
2.アルファ脳波について
3.アルファトレーニング体験
4.バイオフィードバック装置体験
5.質疑・応答

■お申し込み・お問い合わせ
お電話にてご予約願います。
東京☎03-3565-0334
大阪　06-8 8 5-9454

スーパーマインドコントロール

清田益章のスーパーマインド講座

内　容■超能力の第一人者・清田益章が語る超能力発揮のコツ！
人間には眠っている未知能力があるが、なぜ人はそれを日常生活で活用していないのでしょうか。清田の超能力現象をヒントに未知脳力への探求をしてみませんか。
なお、当日は皆様もスプーンをご持参下さい。もしかしたらあなたも……。

日　程■ 2月14日(日)　3月14日(日)
13:00～15:00

会　場■東京 渋谷東急プラザ8F
＊会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

参加費■6,500円

■スケジュール

1.清田流超能力の概念について
2.超能力リラクゼーション法
3.超能力イメージング法
4.スプーン曲げ・念写
5.質疑・応答

■お申し込み・お問い合わせ
お電話にてご予約願います。
☎03-3565-0334

C A L E

SRP公開セミナー

Self Regulation Program

内　容■アルファ脳波を指標にして自己恒常性を高め、能力発揮に必須の健康と集中力の向上を図ります。さらに「アルファの状態で願望をイメージ」することによって、さまざまな課題解決を試みます。参加者からの驚異的な成果がたくさん報告されています。

■1日目　PM2:00～6:30　　2日目　AM9:30～PM5:00

第 108 回	2月13日(土)～14日(日)	東	京
第 109 回	3月20日(土)～21日(日)	東	京
第 110 回	3月27日(土)～28日(日)	大	阪
第 111 回	4月10日(土)～11日(日)	東	京

＊変更する場合がありますので、必ず電話でお申込みください。

会　場■ルーム6：お茶の水スクエアA館2F
参加費■38,000円（再受講は2,000円。要予約）
講　師■志賀一雅
お申込み・お問合せ■脳力開発研究所　TEL03-3565-0334

■スケジュール

1日目
- 心と体の心理生理学
- 段階的リラクセーション法
- エゴグラムによる自己分析
- アルファコントロール
- グループ討論

2日目
- 自律訓練法の基礎と応用
- 健康な睡眠と夢の活用
- 右脳と左脳――イメージの作用力
- アルファ脳波の測定
- 意識分析と目標の設定
- 願望実現法

新しい創造性開発コース・五社研修会

Self Regulation Program

内　容■SRPセミナーのプログラムをベースに企業向けの創造性開発、意欲向上、ストレスマネージメントを目指します。分野の違う企業、数社の経営幹部・技術・営業担当者が日常あまり体験できないことを通じて、自分を観察し、自分に気づき、自己実現を図ることを目的としています。

日　程■第一回　1月12日(火)～14日(木)
第二回　2月 8日(月)～10日(水)
第三回　3月 3日(水)～ 5日(金)

主　催■日本生産性本部
会　場■人材開発センター富士研修所
講　師■志賀一雅・梅田陽子

お申し込み・お問い合わせ■日本生産性本部経営開発部
担当/市川 TEL03-3409-1111(代)

参加要項■毎回、5社それぞれ5名ずつ参加、合計25名

前回参加企業■ソニー㈱、㈱河田、㈱福武書店、花王㈱、日本デルモンテ㈱

BACK STAGE

SRPセミナーの効果はいろいろの分野で発揮されています。スポーツや受験勉強のメンタルトレーニングについては既に何回か報告しましたが、ウエイトコントロールやシェイプアップにも驚くべき効果が発揮されているのです。3カ月で15kg～30kgの減量に成功した人が大勢います。単に減量や痩身だけではなく健康で元気はつらつとなり、仕事や家庭生活が明るくなって幸せをもたらせているのが特徴です。減量や痩身を目指している人は、この際ダイエットに関するメンタルトレーニングを是非お試し下さい。 (S)

1992年12月25日 VOL.9 No.4 通巻44号 350円
編集・発行人：脳力開発研究所 〒161 東京都新宿区下落合3-17-40 TEL.03(3565)0334 FAX.03(3565)0335 印刷：株式会社アポロ社