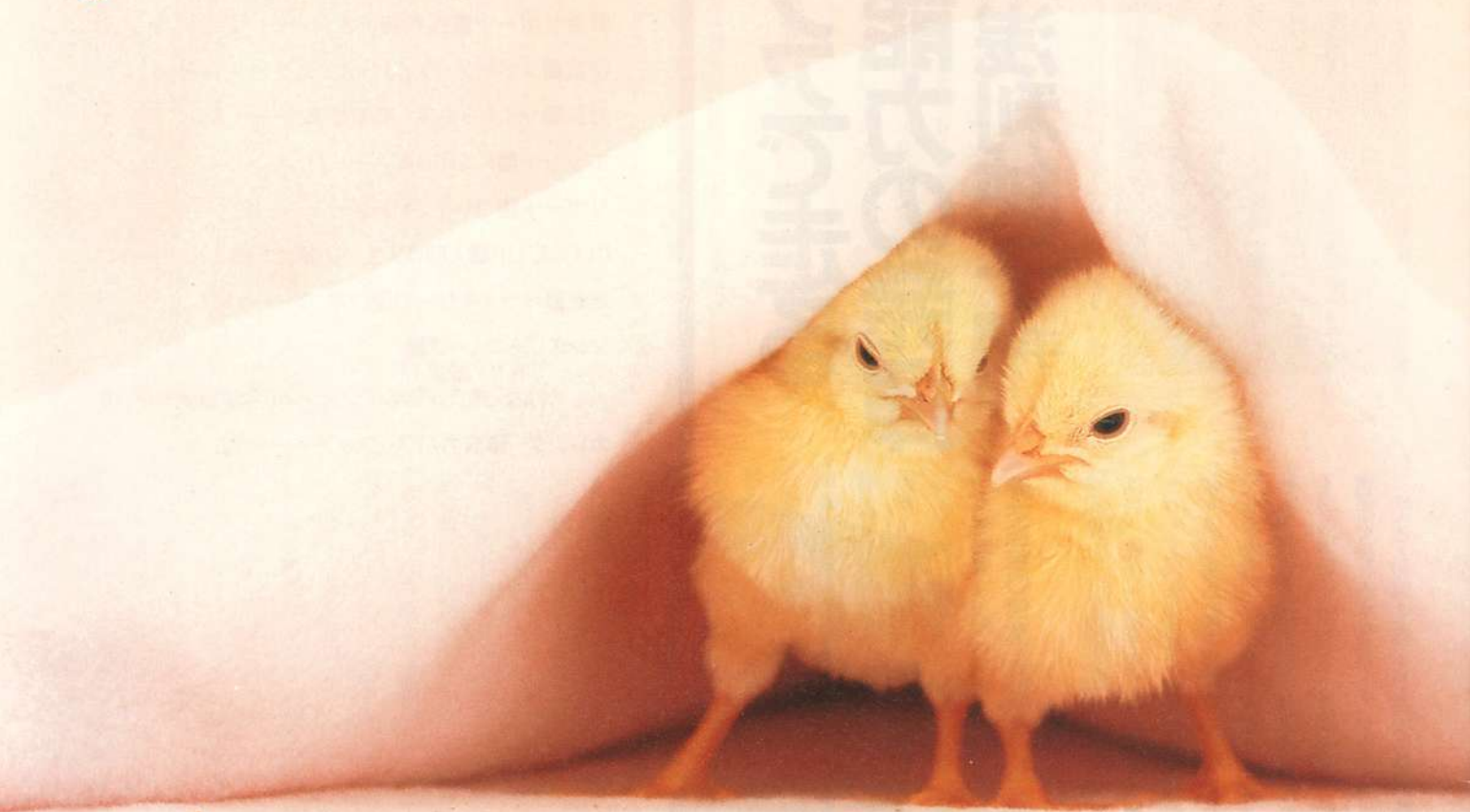


心を科学する雑誌

アルファサイエンス<sup>®</sup> | VOL.10 NO.1

# ALPHA SCIENCE



特集  アルファで走る | 潜在能力の発揮

## 緊急レポート



・・・実業団スポーツのメンタルトレーニングを、いろいろな種目においてお引き受けしてきましたが、その成果は目覚ましく、今年もダイハツ工業の浅利純子選手が日本記録を樹立して、いま注目をあびています。元脳力開発研究所の研究員、高橋慶治氏にレポートしてもらいました。・・・

# アルファで走る 潜在能力の発揮

女子マラソン  
日本記録樹立  
浅利純子選手



## 鈴木監督の信念

昨年、大阪国際女子マラソンでダイハツ陸上競技部の小鴨由水選手が日本記録を更新して優勝を飾り、オリンピック出場という夢を実現した。同年三月、ダイハツ陸上部では宝塚のクアハウスで休養を兼ねてメンタルトレーニングの集中練習を行った。そのときダイハツ陸上部の鈴木従道監督は「来年のシュトゥットガルトもアトランタもこの中から必ず代表選手を出す」と宣言していた。

シュトゥットガルトは次の世界陸上選手権、アト

特集

### アルファで走る

緊急レポート■浅利純子さん——2

提案■スポーツ・ウィナーズ・スクール——6

対談■ライテックス 馬淵社長——8

エッセイ■K.SHIGA——11

レポート■ブレインビルダー——12

CLOSE UP■人助け人生 山崎佳三郎さん——14

連載■バラメモリーの使い方 3——16

マンスリーニュース■

SRPの成果？

竹内元康氏が雪印杯ジャンプで今季初V——18

カレンダー■脳力パワーアップ——22



ランタは次のオリンピックの開催地である。鈴木監督の言葉は信念の表明であり、アフアメーション(自)宣言であった。何人かの選手が、自分でも気づかず無意識にうなづいているのを覚えている。一年も経たずにその言葉は現実味をおびてきた。

今年の一月三十一日、世界陸上の日本代表選考会を兼ねた大阪国際女子マラソンで浅利純子選手が日本最高タイ記録で優勝を果たしたからだ。

鈴木監督は朝日新聞のインタビュアーでその勝因を「メンタルトレーニングですべて肯定的に考えた」ことであると述べていた。九一年から脳力開発研究所の志賀所長が鈴木監督の依頼によりアルファ波を指標にしたメンタルトレーニングを始めた効果が発揮されたのであろう。現在は株ヒューマックスがトレーニングを引継いでいる。

## 浅利選手の夢

浅利選手は優勝祝賀会で「ずっと優勝のシーンをイメージしていました」と、祝賀会のホテルの会場の大スクリーンに映し出された優勝の瞬間の場面を感慨深めに見つめていた。

メンタルトレーニングを始めた時「一番になると、優勝すること、そしてオリンピックか世界陸上に」と自分の目標を立てた。しかし、その夢はすぐには実現しなかった。順調ではなく、苦しく辛い時期があった。私は何度か浅利選手の出場する試合に応援に行き、試合後の彼女の落胆した姿を見ている。

落胆している彼女を励まそうと言葉をかけると、泣きそうな顔で逃げていった彼女の姿を今でもはっきりと覚えている。定期的なカウンセリングで「思うように走れない」とつぶやく彼女の苦しみが痛いほど伝わってきた。私にできることは彼女の気持ちを理解し「アルファ状態で願望達成をイメージすること」を繰り返し、勇気づけることだけだ。

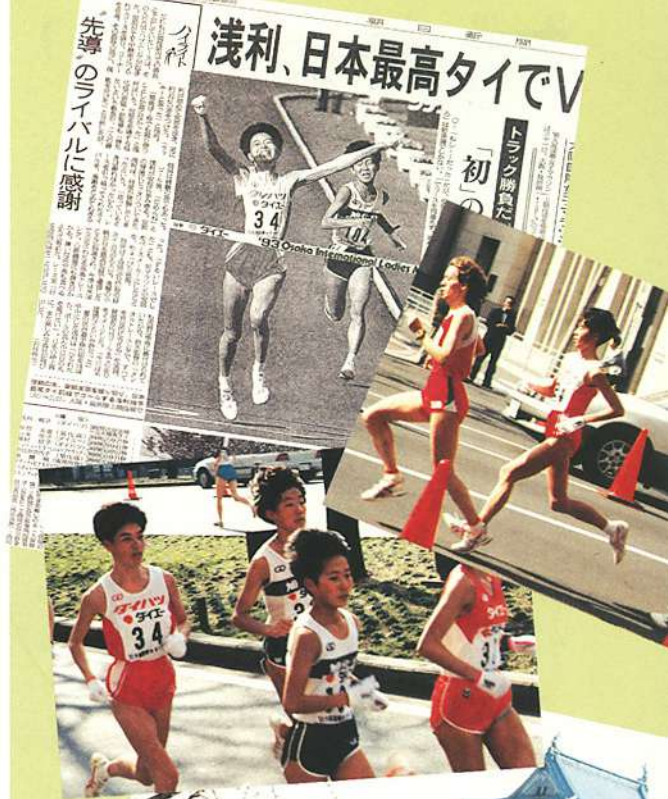
やがて彼女の調子は上がってきた。九一年十一月の神戸全日本女子二十キロロードレースで日本歴代2位の記録で優勝。九二年にはオリンピック代表選考会を兼ねた大阪国際女子マラソンで日本歴代5位の好成績を出したものの、チームメイトの小鴨由水選手が日本最高記録をだして優勝。浅利選手はオリンピック出場を夢の後輩に譲った形になった。

## 夢の実現

しかし、浅利選手はバルセロナで小鴨由水選手と一緒に練習した。彼女は諦めず次の目標を九三年のシウトウットガルト世界陸上選手権に絞り、その実現をイメージし練習に励んだ。九二年の八月、世界陸上選手権代表選考会を兼ねた北海道マラソン大会に出場、日本選手ではトップの2位の成績を出した。それにもかかわらず昨年十二月の実業団駅伝では振るわず、鈴木監督に叱責され、泣きながら秋田の実家に「もうやめたい」と電話したという。そこで父親に励まされて奮起、アメリカの高地トレーニングへ。必ずしも好調でなかったが「否定的に考えても何も得るものはない」と、メンタルトレーニングでの肯定的思考を実践。

就寝前にアルファ状態でメンタルリハールを実施。大阪大会のゴールまでの走りをイメージした。試合前に二時間二十五分三十秒を目標にすると宣言した。これは敢えて挑戦的な目標を自分に課す意欲の現れであった。このとき、浅利選手は今までに無く力まず、落ち着いていた。

試合では初マラソンの旭化成の安部知恵選手がハイペースのレースを作り出した。二十五キロすぎの大阪場内のアップダウンで浅利選手を含む5人の集団の先頭に立って安部選手はペースを上げた。三十キロ過ぎまでに、安部、浅利の両選手以外は脱落し、一騎打ちになった。先行する安部選手に浅利選

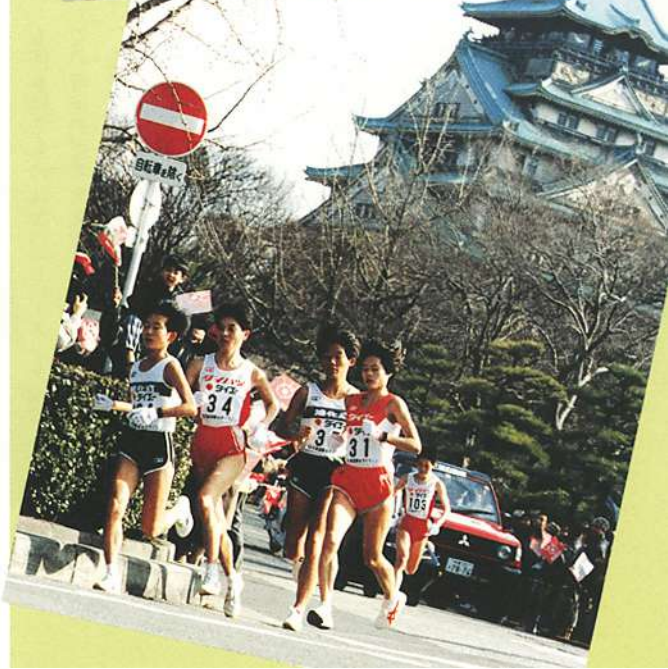


手がピタリとつきた。ゴールのある競技場はもうすぐなのになかなか抜けない。競技場に入る寸前、先頭を走る安部選手が先導中継者につられてコースを間違えてしまった。それをかわし浅利選手は一気にトップに。競技場内で激しく競り合うが浅利選手が粘りゴール。彼女のイメージが実現した。北海道マラソンの好成績に続き、今回の優勝、彼女はシュトゥットガルト行きの特符を獲得した。

## 勝利の秘密

去年の小鴨選手に続き今年も大阪国際マラソンで浅利選手の優勝、ダイハツ陸上部はオリンピックと世界陸上に連続して選手を送ることになる。数あるチームの中で、マラソン日本タイ記録の二つを持っている。マスコミではこの快挙を「鈴木マジック」と呼んだ。しかしこの成果は決してマジックではない。背後に科学的なアプローチがある。

鈴木監督は、ランナーが高めるべき身体的資質は全身持久力＝酸素摂取能力であるという。



鈴木監督の方法は、長い距離を走ることとトレーニングを重視し、摂取能力の向上を図った。しかし最大酸素摂取量はそう簡単に向上するものではない。だから最大酸素摂取量が高めの選手は素質があり、低めの選手は素質がないと考えがちだ。

メンタルトレーニングを取り入れてからは「一選手の最大酸素摂取量が驚く程向上した。全ての選手に可能性がある」と監督は断言された。多くの選手が今までは考えられない最大酸素摂取量の向上を示すデータが得られたからである。

それらの成果は鈴木監督の科学的なデータを活用した練習プログラムの質の高さにあるが、鈴木監督はメンタルトレーニングの効果も高く評価していた。

## メンタルトレーニングの効果

メンタルトレーニングを実践するとハードな練習やストイックな生活、目標達成へのプレッシャーからくるストレスに対する抵抗力（ストレス耐性）が高まる。また意欲、集中力の向上、暗示やイメージ



の活用によるスキルの向上があり、質の高い練習への促進要因になったのではと考えられる。

ストレスをコントロールし、心身とも良い状態で意欲をもって集中して練習する。そして、質の高いトレーニングで高めた身体的能力を試合で最大限に発揮しなければならない。

実戦ではメンタルな要素が決定的な意味を持つ。いくら身体的能力が優れていても実戦でメンタルな状態が悪く、過度な緊張や不安、精神的な混乱があったら、身体的能力もスキルも十分に発揮できない。

ダイハツ陸上部では九二年の三月頃からバイオフィードバック装置を使ったアルファ波強化訓練をしたり、フォームや技術的な問題、癖や生活習慣の改善にメンタルトレーニングを実践した。好成績で優勝した喜びのイメージを描き、その疑似体験をしておくメンタルリハーサルにも力を入れた。達成目標にオリムピックや世界陸上出場をイメージする選手もいる。浅利選手もその一人だった。アルファ状態で描いたイメージは潜在意識にプログラムされ、特に意識しなくても、さまざまな行動の中で目標達成に向けての意欲と知恵、力が湧き出てくる。

## トレーニングのポイント

### 1 集中講義

心と体の心理生理学、リラクゼーション訓練、アルファ強化訓練、イメージコントロール、脳へのプログラミングなどの習得

### 2 勝利の為の精神的資質のチェック

スポーツ選手用の心理検査を実施。選手の心理状態(意欲やストレス、考え方、イメージ能力)のチェック。

### 3 継続的なメンタルトレーニングの実施

バイオフィードバック装置でアルファ波強化。イメージトレーニングや目標のプログラミング

の方法をテープに録音し継続的に実施。

### 4 カウンセリング

選手のメンタルトレーニングへの理解や個人の問題の把握と援助の為の定期的なカウンセリングの実施。

これらの内容をチームや選手の状況に応じて実施している。

## アルファで走る

浅利選手の優勝のポイントの一つは「リラククスして走れるようになった」と鈴木監督は言う。今までは実力はあるのに勝ちを意識し過ぎるのか力み過ぎて、それがネックになっていた。ところが今回のレースは試合前からリラククスして自然だったという。目標タイムを二時間二十五分三十秒と宣言したのもごく自然で、素直な挑戦者としての気持ちであった。試合後に浅利選手が「不思議なくらい冷静だった」語っていた。

長距離走とリラククスの効用について、メンタルトレーニングの名コーチ・バド・ウィンターは、走るときは「肉を骨にぶら下げる」と強調している。単にリラククスしているだけではなく、同時に心は目標の達成に向けて集中することが必要だ。

浅利選手はアルファの状態で走れたのであろう。アルファの状態だからこそ脳のコンディションもベストで、集中力、注意力、状況判断力が抜群なのだ。目の前を走っている阿部選手がゴール付近でコースを間違えても、適切に状況判断でき、正しいコースを進めたのだ。

八月のシウトウットガルト世界陸上選手権まであとわずか。今、浅利選手は世界選手権に向けて「ポールの真ん中に日の丸が揚がっている」シーンをアルファ状態でイメージしているという。

# マインド ウイナーズ スケール

運動選手の精神的資質を知る  
新しい検査システム

MIND WINNER'S SCALE

スポーツの技術水準・競技水準は、ますます高度化しつつあります。それにつれて、トレーニングの方法も研究が進み、より効果の高い方法を求めて様々な科学的アプローチが試みられています。

最近の様々な研究によって、肉体的に最大限の能力が発揮できるかどうかが精神的な状態いかに関わっていることが分かってきました。その成果としてイメージトレーニングやリラクゼーションなどのメンタルな手法が、スポーツの現場に少しずつ取り入れられてきています。

しかし競技におけるメンタルな能力を総合的にとらえ、トレーニングに活かす試みは、まだあまり行われていませんでした。せっかく実力のある選手が、メンタルな能力の活かし方を知らないがために、力を発揮できずにいることも多いようです。

## メンタルな能力を評価するツールの必要性

こうした状況を打破するためには、フィジカルなトレーニング結果のデータや競技記録と同じように、競技におけるメンタルな能力のレベルとその特徴を客観的指標としてとらえ、選手自身とトレーニングスタッフが、共通の認識を持ちながら、メンタルな面を含む、トレーニング目標を定め、成果を共有し、ゆくゆくはシステムの必要性が感じられます。

しかしながら技術の向上や、最高の結果を出すた

めには、ただ単に技術を磨き精神力を高めれば良い、というわけではなく、競技を行う人がひとりの人間として生きがいをもって競技に関わり、その価値や意味を見出だし愛着をもち、リラクゼーションした状態で、戦うことを楽しむことが不可欠と考えられます。

このような考えのもとに株式会社ビューマックスはマインド心理相談センターと共に企画開発し、競技における自己実現をサポートするメンタルな能力の診断評価システムをつくりました。それがマインド・ウイナーズ・スケールです。その特徴は

- 選手の競技における自己実現をサポートする。
- 心と身体の間接的関係を客観的・立体的に把握できる。
- 選手自身の気付きを促し、自己の現状に対する。
- 広い競技分野、年齢層で利用できる。
- 時系列に変化を追う

事で、トレーニングの成果マインド・ウイナーズ・スケールでは、競技で成果を得るための精神的資質の要素として知的適合性、感性的適合性、身体的適合性の三つ、そしてそれらを基礎として成り立つ総合的能力を考えモデルをつくっています。

具体的にその内容は競技者の精神的資質を一五の因子で分析し、以下のことがとらえられます。

- 1 トレーニングを通じて力を伸ばす精神的資質
  - 【知的適合性】 ◆ プラス思考 ◆ 自信 ◆ 意欲
  - ◆ 競技に対する知的興味 ◆ 競技に対する価値観
  - ◆ 目標に対する意識
  - 【感性的適合性】 ◆ 情緒安定性 ◆ 競技への愛着
  - 【身体的適合性】 ◆ 身体的非ストレス状況
  - ◆ 身体的安定性

2 最大限の力を発揮し、生きがいを持ち、勝つ為の精神的資質

- 【総合的能力】 ◆ 自己表現力 ◆ ストレス耐性
- ◆ 集中力 ◆ 自己コントロール力 ◆ イメージ力

以上のプロフィールの評価得点と、各項目全てに

**(アドバイス)**

**I. 知的適合性**

**<プラス思考>** 難しい局面を迎えても、積極的にしかも楽観的な態度でのぞむことができるようです。プラスの考え方で物事を捉えることができますので、たとえミスや失敗をおかしても、積極的な姿勢は崩さず、次のチャンスに生かしていきましょう。

**<自信>** 自分の力に対して、少し自信を失っているようです。自信を持たないため、劣等感に悩まされることがあるのではないですか?もう少し自分の力を信じてみましょう。そして、自分にあった方法で、自信を付けて下さい。

**<意欲>** 常に自分のベストを尽くそうという意欲があるようです。たとえ、試合に負けそうであっても、闘志を奮立たせて頑張ることができるよう、積極的に練習・試合に取り組んでみましょう。

**<競技環境観>** 自分が関わっている競技が困難のあるものと感じている。どのような状況でも、自分の力を発揮できるよう、積極的に練習・試合に上するための努力を惜しまず、常に前向きに取り組んで下さい。

**IV. 統合的能力**

**<自己表現力>** 自己表現をする方や言葉が不足がちです。自分の考えを押し付けたり、他に依存してしまう傾向があるようです。そのため、無理をしすぎたり、一生懸命やるにもかかわらず、伸びが今一つだったりすることも考えられます。自分の考えをしっかり持って、積極的に人や競技に関わってみましょう。

**<ストレス耐性>** ストレスに耐える力や調整力が不足しています。自分に対して外部の状況に対しても我慢したり頑張る力が弱く、色んな原因に過剰反応してしまい、ストレスを作りやすく、また、ためやすいようです。これでは、何かあるとすぐに心身のバランスを崩してしまうでしょう。ストレスの一番の原因を取り除くと共に、自分なりの解消法や耐える力を高めましょう。

**<自己コントロール力>** 自己コントロールに調する力や意欲が欠けています。外部の悪い状況や、自分の中の否定的な気持ちを切り切れず、感情を乱しがちです。それがプレーにも影響を及ぼして、悪い結果を招いてしまい、また感情を乱すというような悪循環も考えられます。自分の感情をコントロールする練習を行ない、実力を出し切れるようにしましょう。

**<集中力>** 集中力は濃度にあります。周囲の状況に左右されずにプレーに集中する力や意欲はあるのですが、自然に集中している状態に入っていきけるようになるには、もう少し訓練が必要で、追い込まれた時や、結果や勝つことを意識しすぎたりすると、逆に集中が欠けてしまうでしょう。リラクゼーションや集中力を高める練習を学校から心がけましょう。

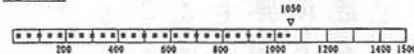
**<イメージ力>** イメージ力はあまり高くありません。想像力を高め、試合運びや好プレーなどの良いイメージを頭に思い描くことは、競技に関する知識やリラクゼーションを体得することを助けます。想像力を養うことでいる力を高められることを理解し、想像力を養うことで積極的にイメージ力を高めましょう。

**MIND WINNER'S SCALE 脳人プロフィール**

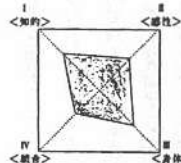
発表日 年 月 日

所属                      氏名                      性別 男・女 年齢 17 歳

検査ポイント



プロフィール I



I 知的適合性	71	S	<	B	>
II 感情的適合性	69	S	<	C	>
III 身体的適合性	72	S	<	B	>
IV 統合的適性	59	S	<	C	>

- A . . . . . 100-85X
- B . . . . . 85-71X
- C . . . . . 70-56X
- D . . . . . 55以下

プロフィール II

	30	40	50	60	70	80	90	100	110
プラス思考 . . . . .	71S								
自信 . . . . .	59S								
I 意欲 . . . . .	69S								
競技に対する積極性 . . . . .	81S								
競技に対する知的興味 . . . . .	82S								
目標に対する意欲 . . . . .	100C								
II 情緒安定性 . . . . .	56S								
競技への意欲 . . . . .	91X								
III 身体的非ストレス状況 . . . . .	72S								
身体への非過激化傾向 . . . . .	72S								
有る意味力 . . . . .	45S								
ストレス耐性 . . . . .	53X								
IV 自己コントロール力 . . . . .	54S								
集中力 . . . . .	78S								
イメージ力 . . . . .	69S								

**II. 感情的適合性**

**<情緒安定性>** 情緒に大きな不安定さはありません。しかし、やや強固、否定的に考える傾向があり、感情に左右されて自分を失うこともあるようです。気持ちに余裕のない状態では、安定したプレーを身に付けることは困難です。まずは練習態度やプレーにも影響を及ぼす考えを、安定した状態を築くべく、練習を普段から心がけたいです。

**<競技への意欲>** 競技に対する強い意欲があり、競技が好きで楽しさを味わうことができます。勝つことだけに囚われず、競技を取りまく様々なことをプラスに感じ、練習にもゲームにも喜び、満足感、楽しさを感じることができ、その気持ちを意欲につなげることができるでしょう。この気持ちを大切にしましょう。

**III. 身体的適合性**

**<身体的非ストレス状況>** 身体状況は良好ですが、時に身体の調子を崩すことがあるようです。常にベストな状態でいられるよう、無理をせず、楽な気持ちでトレーニングに臨んで下さい。

**<身体への非過激化傾向>** 身体への変化に気付くことが早いようで、練習に気を配っているといえます。身体の変化により、休養をしたり、毎日の生活の中で、競技とは離れて、ゆっくり休める時間を持つことを心がけることも大切です。

ついでにコンピュータによるアドバイスが与えられます。これだけの総合評価システムは世界でも始めてだと思われれます。5月末にはフューテックエレクトロニクス社がメーカーとなりビューマックスから発売の予定です。

マインド・ウイナーズ・スケールの  
お問い合わせは  
株式会社ヒューマックス  
〒161 新宿区下落合3-17-40  
TEL 03-3565-0464

## 「ブレインビルダーの開発を目指して」

ライテックス社社長

馬淵雅直

ジュビタープロモーション社長

片山博文

脳力開発研究所所長

志賀一雅

——脳力開発研究所ではアルファ脳波に着目し、その効果的な活用方法をSRPセミナーの形で提案して参りました。その結果スポーツの分野では優勝、進学や資格取得では見事に合格、企業の技術開発や営業企画では創造性発揮にと素晴らしい成果をもたらしました。

これらの事実を踏まえて、ジュビタープロモーションの総合企画の下、教育ソフト開発の専門・ライテックス社と共同でパーソナルコンピュータを駆使したCAIプログラム「ブレインビルダー」を開発することにになりました。

すでにプロトタイプは完成し、教育システム展に出展しましたが、予想以上の好評で9月の発売が待たれます。そこで開発の狙いなどを片山社長の司会で話し合ってみました。——

## 本当の教育をしたい

片山 今回ご縁があって、志賀先生と馬淵社長とが意気統合してブレインビルダーを開発することになったわけですが、そもそものいきさつから整理する意味で話合ってみたいと思います。

馬淵社長は無限学園を設立され、いわゆる普通の学習塾とは違った理念で子供達の教育に情熱をおもちですね。

馬淵 実は大学時代から学習塾をやっていたんです。生徒が一〇〇名位いて、川崎市の溝ノ口でしたけれど。岐阜に戻りまして、教えることが好きなものですから、経験を活かして学習塾を開いたのですが、生徒が全然集まらなくて……首都圏とは随分違いますね……。首都圏の場合は進学が目的で生徒が集まるのですが、こちらでは進学よりも勉強そのものが目的なんです……生徒の数は少ないですが、教え甲斐があるんです。よし！子供達と四つに組んで、じっくり彼等の無限の可能性を引き出してやろう、そんな意欲が高まりました。

例えば学校のすぐそばでしたから、朝七時に来させ、八時半まで教えて、それから学校へ送り出す。ときには夜一二時、一時まで頑張らせてみる。結構子供達はついてくるんですよ、おもしろがって。勉強が好きになり成績も上がってくる。それが評判で生徒が次第に増えてきて……一〇〇人を越してしまいました。

## コンピューターが私の助手

こうなると嬉しいけれど悩みも大きくなりました、一人一人じっくり見てあげられないんです。一部の生徒はアルバイトの先生に任せたり……。そうしたら評判が落ちてしまうんです。

片山 確かコンピュータを導入したのはその頃からですか？

馬淵 ええ、CAIです。クラスを半分に分けて、一方のクラスを私が教えている間、他方のクラスはCAIを使って復習をさせる。両方の教室の間はガ





ラス張りにして様子が分かるようにしておく。

ある程度教えたなら、CAIで自習していた生徒と交替する。これは非常にうまくいきました。生徒も乗ってくるし指導効率もいいですよ。CAI教材も工夫してどんどん良いソフトが蓄積されていく。

実は、いままで授業の始めに生徒たちに目を閉じさせて宣言をさせていたんです。これが凄く効果をもたらせていたんです。

志賀 どうな宣言なのですか？

馬淵 例えば「私は勉強したことを全て覚えていて、決して忘れることはありません」とか「身の回りの整理整頓はきちんとやります」とか五つあるんです。これを生徒たちが家庭での勉強のときも口ずさむらしいのです。父兄に大変な評判になりました、事実宣言した通りに生徒が変わっていくのです。先生が主張されている覚醒自己暗示が潜在意識にプログラムされるのでしょうか……。これを何とかCAIのプログラムに取り込めないだろうか、とかねがね考えていたわけです。片山さんに相談したのはその頃だったかな？

片山 ええ、お話しを聞いて、これは志賀先生のSRPセミナーが最適だな……とすぐに思いました。以前にSRPセミナーを受講して、この素晴らしい

内容を多くの人に体験してもらうには先生一人では限界があるし……、何かいい方法はないものかと思っていたときでしたから、是非ご紹介したい……と、今回のようになったわけです。

志賀 いやあ……ありがとうございませう。でも私は教育の分野は門外漢でして、どの位お役に立つか。



馬淵雅宣

1956年、岐阜県出身。神奈川大学経済学部卒。1979年、無限学園を設立し教育活動に情熱を燃やす。富士教育メディア株を設立し、CAIでヒット。現在株ライテックス代表取締役。

片山博文

1961年、岐阜県出身。国学院大学文学部卒。末廣神社宮司。小笠原流礼法委紋会幹事、同師範。メディアのプロモーション活動をする。ジュビタープロモーション株代表取締役。

## 大脳コンピュータを磨く

片山 そもそもSRPセミナーを始められたきっかけは何だったんですか？

志賀 専門は半導体の基礎研究と応用開発でした。松下電器の研究所でコンピュータの心臓部分であるLSI（大規模集積回路）の開発をしていました。いかにもいい性能のLSIを開発するかが勝負でしたが……。いいアイデアがなかなか出なくて悩みました。創造性開発だの発想法の変革だの、いろいろ講習を受けるのですがどうも性に合わなくて……。

考えてみれば大脳は性能のいいコンピュータですから、その運用法、つまりソフトウェアがよければうまく動作してアイデアが出るはずですよ。LSI研究の延長で「人の脳」に注目しました。直接脳を調べるわけにはいきませんから、脳波を指標にしていろいろな状況を観察したわけです。医学や心理学ではなく工学的な立場で調べたわけです。

そうしたらおもしろいことが分かりました。体の調子が良く、頭が冴えているとき、得意なことや好きなことに没頭しているときには、脳波に含まれるアルファ波の割合が多いのです。

体の調子が悪く気が散って落着けないうち、苦手なことや嫌いなことをやっているときはアルファ波の割合が少ないのです。

## ミッドアルファ波がポイント

片山 いまアルファ波がブームのようですが、火つけ役になったわけですね？

志賀 それはどうか分かりませんが、学会には何回か発表しました。その頃はアルファ波についてあまり関心がなかったようです。同じアルファ波でも、振動の早いファストアルファや、振動の遅いスロー



アルファでは頭は冴えませんが、能力が発揮できるのは特定の振動領域で、私はこれをミッドアルファと呼ぶことにしたので。苦手なことや嫌いなことでも、ミッドアルファ波が出るような状態で行くと、みごとに能力が発揮できるようになり苦手意識を克服することができます。英語の苦手な学生が得意になり、ピーマンの嫌いな人が美味しく食べられるようになったり、人前でリラックスして話せるようになったり……。

悪く言えば人体実験ですが、随分よろこんでもらいました。知人に話をしてもらううち、仲間を集めるから講演して欲しい、講習して欲しいと、結局SRPセミナーになってしまったわけです。

こうなると松下電器の研究所というわけにいきませんが、丁度一〇年になりますが、許しを得て脳力開発研究所を設立しました。

## SRPPの成果は驚異的

片山 以来、一〇年にわたってSRPP公開セミナーをされてきたわけですね。参加者も多いと思いますが、どんな成果がありましたか？

志賀 自分で言うのは何ですけど……私もびっくりするような報告をたくさんいただいています。

スポーツの分野がはつきりしています。最近ではスキージャンプの竹内選手が旭川大会で優勝してくれましたし、ダイハツ工業の浅利選手や小鴨選手が女子マラソンで日本記録を樹立したり、東芝女子

バレー部が実業団リーグで全勝優勝したり、高校サッカーチームやバスケットチームが県大会に優勝したり……、あげれば切りがありません。

進学や資格取得の受験生も現役で合格しますし、企業の販売促進や技術開発の創造性発揮にも顕著な効果がみられます。

馬淵 いやあ、よく分かります。私どもの無限学園の教師も参加しましたが、カルチャーショックでして、人生観・世界観が変わって生徒への教え方や仕事への取り組み姿勢が、この私が惚れるくらいです。何とかこのエッセンスをCAIに取り込みたいと思っています。

## ブレインビルダーを開発する

志賀 それは光榮です。どうせ開発するなら三世紀に繋がるCAIにしたいですね。学習者自身が気がつかない体や心のコンディションをコンピュータ側で察知し、学習や作業にふさわしい状態で情報を提供する。まさにマン・マシン・インタラクティブなシステムを実現して、人とコンピュータが仲良く働く……。こんな夢のシステムを築く土台にしたいものです。

これまでどちらかと言うと学習者に我慢させる。だから過剰適用を強いられてテクノストレスで視力や意欲が落ち、心身症・神経症と言うような犠牲を払うことになる。

片山 まったく同感です。ぜひ素晴らしいシステムを開発しましょう。馬淵社長の「本当の教育をした」という念願がCAIにも活かせると思いますし、志賀先生の長年のご努力もCAIを通じて多くの人の心の中で生きていくと思います。お二人のお名前が「一雅」「雅宣」と「雅」の字が共通していますから、どうか優雅にご活躍ください。(笑)

今日はどうもありがとうございました。

# ESSAY

KAZUMASA SHIGA

向こうの雪山の峰を伝わってきたのであろう、肌に触れるそよ風の刺激が冷たい。斜めに差しこんでいた陽射しもいつの間にか消え、遠くの峰は青紫色を濃くする。茜色に燃えた空も、夕日が沈み刻々と暗さを増していく。一番星の輝きが目立ちだした。かれこれ一時間は過ごしてしまったようだ。

山の傾斜地の露天風呂に身を沈め、こんな光景をほんやり眺めて過ごす至福のひととき。ただのんびり温泉に行きたいと思っていたら願いはすぐに通じ、出版の打合わせにと下呂温泉に招待され、贅沢な気分を堪能させてもらった。仕事を兼ねてはいるが、気楽な立場なので気分もまたひとしおだ。

「唯、心に思うことは必ずとぐるなり」ふと、紀野一義氏の印象的な講話を思い出した。「唯」と言う字の解釈と行動によって、願いがかなうか、かなわないかが決まってしまうのだそうだ。「唯」にするとなかなかうまくいかない。仮にうまくいっても犠牲を払い、喜びが伴わないと言う。「唯」にすれば、いつの間にか願いがかなってしまうらしい。

ひたすら好きになり、ひたすら愛し、ひたすら願うことは、美しくもあり、一途になれて羨ましいが、実はそこに落とし穴がありそうだ。目標以外のことにはあまり気が乗らなず、「心ここにあらざれば、見るものも見えず、聞くものも聞かえず」で、力が発揮できない。願いをかなえる力も落ちるのであろう、なかなか願いがかなわなくなってしまう。

ただ好きだから、ただ愛しいから、ただ何となく願っているだけ、と言うような感覚なら、それほど気張るわけでもなく、そのうちに何とかなる、と言うゆりの気持ちに伴って、あらゆる面で力が発揮できそうだ。ミッドアルファの世界だ。だから自然に願いをのべてしまうのかも知れない。

政本和三博士が「目先の欲望を捨ててバラメモリーを使うならば幸せになれる」と表現する背景には、「唯」気張るなどという意味合いが含まれている、と私は解釈する。目標達成や願望実現を「唯」願うのではなく、「唯」何となく願う、誠実に行動していれば自ずと問題が解決されていくものだ。

# 新世代のCAI／ブレインビルダー アルファ波に脳力発揮の 鍵がある

脳力開発研究所の創立一〇周年を記念し、これまでの活動を集大成したコンピュータ接続機器とソフトウェアを株式会社ライテックスと共同で開発しました。体を鍛えるボディビルに対し、脳を鍛えるという意味でブレインビルダーと名付けます。その概要を紹介しますが興味のある方は詳細資料を請求して下さい。

## FM-TOWNS対応の脳力開発支援システム

CD-ROM内臓のパソコンFM-TOWNS(富士通)に脳波を測定するユニットを接続して、SRPセミナーの内容すべてをCAI(脳力開発コンピュータ支援機能)で提供しようとする画期的なシステムが開発されている。

池袋サンシャインシティーで開催の教育メディアショーにプロトタイプが展示実演され、大変な評判だった。一般発売は9月の予定。学校教育や企業内研修、スポーツチームのメンタルトレーニングなどに最適だが、むしろストレスマネージメントとして個人ユースの方が良い、との声もある。

構成は脳波・筋電・皮膚温・体動をセンシングできるハードユニットと5枚のCD-ROMに収められたシステムオペレーションソフト、及びアルファ強化トレーニングソフト、トレーニング評価ソフトからなっている。

従来、コンピュータに接続できるバイオフィードバック装置(FM-515)と評価ソフト(パルラックス)はあったが、さらに一歩進めてトレーニング



プログラムを加えた新しい総合システムになっているのは今回初めて。

## 安全性重視の高性能ハードウェア

誰でも、どんな状況でも安心して使用できるように、脳波ユニットは安全設計されている。脳波電極は額に直接触れるのでオプティカルカップラー(光信号結合)を用いて、コンピュータ側の電源回路と完全に分離し、電気刺激を受けないよう工夫されている。価格を押えて高性能・高機能を発揮できるようにしたのも大きな特徴。脳波は高速フーリエ変換技術駆使し、ただちに周波数分析されて訓練しやすいように出力表示される。ミッドアルファを主体に、ファストアルファやスローアルファの分析、筋電図(筋肉の緊張信号)分析、手のひらの温度分析、手の動きの分析などを同時に行う。

これらの機能は、自律訓練法で受動的な意識集中によって掴む体の微妙な変化を、エレクトロニクス力で検出して分かり易く表示されるので、訓練の

効率的な促進と確信を強めるのに役立つ。

## 多彩なベーシックソフト

5枚のCD-ROMにシステムソフトとトレーニングプログラム、脳波分析プログラムが書き込まれており、簡単にコンピュータを立ち上げることがができる。その主な内容は、

トレーニングの内容は「初級」「中級」「上級」と使用する人の状況に応じて選択できるようにし、アルファ波の周波数幅、検出感度、フィードバック信号基準、筋電図検出感度、皮膚温検出感度などを標準設定とマニュアル設定とができるようになってい

る。標準設定は、これまで多くの人の実測データから統計処理した値を参考にしていて、当然個人差があるので、マニュアルで自分にあった条件を設定したトレーニングもできる。

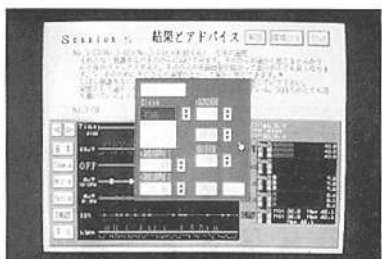
ステップアップ SRPトレーニングを16ステップ

に分け、着実に練習と応用ができるように工夫されている。

始めの4ステップでリラクゼーション練習と条件反射の形成。次の4ステップでアルファ波の強化練習と言葉との条件反射形成。

更に次の4ステップでイメージ力強化練習。アルファ状態とイメージとの条件反射を形成しストレス耐性強化とストレス克服を図る。最後の4

ステップで課題解決、目標達成、願望達成のための脳へのプログラミングを行う。



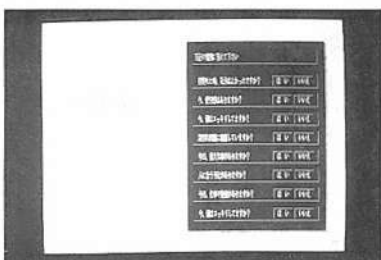
デイリーエキササイズ 毎日継続して練習するのが理想だが、多くの場合、三日坊主になってしまい兼ねない。そこで、バイオリズムから予想される体の調子、感情の起伏、知的活動の状態などを参考にしてトレーニング内容を変えて、興味を高めている。

トレーニング中の脳波を収録、一カ月の範囲で表示されるから進捗状況が一目で分かり、バイオリズムとの対応もはっきりする。またステップアッププログラムとも関連している。

脳波測定 デイリーエキササイズやステップアッププログラムとは別に脳波の計測のみを目的に使用できるソフトも含まれている。これは研究や実験のために用意されたもので、脳波分析として使える。

表示は周波数パワースペクトルとその鳥瞰図、各周波数ごとの振幅強度(マイクログボルト)。あらかじめ設定された値を越えた強さの信号に対して出力されるバイオフィードバック機能が含まれている。

とりあえずベーシックプログラムは七月一五日に発売される予定だが、ブレインビルダーを用いたさまざまな応用のプログラムが計画されているので、今後オプションとして逐次開発され発売されることになる。その詳細は次号に紹介するが、早く知りたい方はお問い合わせ願いたい。普及に協力してくれる企業や個人も募集している。





## CLOSE UP 人助け人生

山崎 佳三郎 岡山健康学院院長

突然透視力が身につき、人の体の不具合な状態や状況が分かり、それを癒す力も備わって多くの人の怪我や病気を治してこられた山崎佳三郎さん。岡山の健康学院を尋ね、その不思議なご体験とお考えを伺いました

### ●随分大勢の人に健康指導されましたね

五〇年以上も健康指導や治療をしてきましたから、別に数えたわけではありませんが七〇万以上の人に かかわったことになりました。アメリカにも一五回ほど行きまして、その内の半分はハワイですが、毎回大勢の人が集まってくれます。

「第三の医学」とでも申しましょうか、人が本来持っている自然治癒力をパワーアップすれば、薬や手術では治らない難病でも健康を回復させることができますし、病気の予防にもなるのです。この自然治癒力をパワーアップする方法として「西式健康法」を指導しているのです。

大切なのは「皮膚」「栄養」「手足」「精神」の四つのバランスです。このバランスのコントロールこそ健康の決定的なポイントになります。この中で「精神」は見えない主観的なものだけに、理解して

もらうのに「苦勞」です。特に「潜在意識」が大切で、潜在意識が病気の原因を探り治療するわけです。

### ●その「西式健康法」を教えてください

全国に指導しているところがありますので体験を通じて理解して欲しいのですが、創始者の西先生は「健康とは完全な調和の状態であり、病気とはそのバランスが破れたときだ」と言われています。自然の原理が健康の原理でもあるのです。

「皮膚」「栄養」「手足」「精神」のバランスが大切で、日頃六大法則を守ることによって、それが保たれるのです。六大法則とは

一、平床「脊柱正しからざれば天逝す」の言葉通り背骨の歪みは万病の基です。平床に寝ると背骨の前後の狂いが治ります。

二、硬枕 頸椎の歪みも健康に有害です。正しい枕の使い方です。頸椎の狂いを治します。

三、金魚運動 脊柱や頸椎の左右のアンバランスや亜脱臼を治す目的の運動で、頻繁に実行すれば驚くほど健康になります。仰向けに寝て金魚が泳ぐように足や体、首や頭を動かします。

四、合掌合蹠 体液の酸とアルカリの中和、神経のバランス回復を目的とした運動で、仰向けに寝て手の平を合わせ、足の裏を合わせて動かします。

五、左右揺振 両膝を開いて正座し、左右に体を揺らします。一分間に五〇回のペースで一〇分位、朝晩実行します。脊柱のバランス、酸とアルカリの中和、神経のバランス回復に効果的です。

六、毛管運動 仰向けに寝て手足をできるだけ垂直に伸ばして一〜二分間微動させます。鬱血や血液の停滞を取り除き、血液循環をよくします。

これらの六大法則を生活の中に取り込んで実行するわけです。バランスコントロールはこの他にまだまだたくさんあるのですが……。

## ●●「西式健康法」の出会い

私は子供の頃病弱でした。小学六年生の頃までは健康でしたが偏食がこうじて胃腸をこわし、肝臓や腎臓まで悪くなりました。こうなると抵抗力も衰え、伝染病にあっけなく感染します。腸チフスや赤痢で生死の境を彷徨ったこともありました。

そのとき西先生の講演を聴いてすぐ実践しました。西先生の本も随分読んで勉強しました。実践を重ねているうちに、嘘のように健康体になったのです。兵隊検査に合格したときは感激でした。

身につけた「西式健康法」は戦地で役立ちました。医療設備がない前線では病氣や負傷でバタバタ兵士が死んでいきます。見るに見かねて「西式」の治療を施しているうちに隊で評判になり軍医と一緒に兵士の健康管理や治療を行うようになったのです。

戦後の日本は戦地にも劣らない窮乏状態でした。飢えや病苦で死んでいく悲惨さは尋常ではありません。何とか「西式」健康法と治療法でお役に立ちたいと思いました。物資が無いので自分の潜在意識を開発し、それを治療に役立てることを考えました。

西先生の研ぎ澄まされた潜在エネルギーの素晴らしい治療効果は驚異的でしたし、合気道の創始者・植芝先生の「氣」のパワーがいかに大きなものかを知ったのもこのときでした。

## ●●それで潜在意識を開発されたのですね

開発したというよりは、興味を持って研究しているうちに身に付いたようです。例えば具合の悪い人が私の隣にいるとしましょう。私は直感力で疾患の場所や原因をつきとめます。別に指一本触れるわけでもありませんし、質問するわけでもありません。でも私の直感は当たります。

私は具合の悪い人の横に座り、ときには横たわって両腕を垂直に上げ毛管運動を続けます。べつにかしこまって精神統一をするわけでもありません。自身の血液循環や脊椎、左右の神経のバランスをとりながら肉体統一しているのです。

肉体統一されると潜在意識が目覚め、エネルギーにまで高まります。別の表現をすれば、眠っていた「エネルギー」あるいは「氣」が目覚めるのです。その「エネルギー」が悪い部分に反応するのですが、言葉で説明するのは非常に困難です。

レーダーで航空機の機影を捕えるのに似て、私の体から何かが輻射され、それが相手の体に入り具合の悪い部分で反射したものを潜在意識が捕え、意識に報告する。そんな感じでしょうか。

胃に障害のある患者さんだと私の膝に冷たさを感じます。なぜ膝に冷たさを感じるのかは理由があるはずですが、今のところ分かりません。七〇万人の臨床を行ってきた経験から導き出した経験則です。肝臓に病気があると、私の手の指先に痺れを感じます。肝臓が肥大していると、右手の中指が痛いくらい痺れます。

## ●●治療はいつまでですか

「西式」治療法は細かく数えれば数千種類あります。その中から潜在意識が選んで教えてくれます。このからくりが私自身にも分からないので、何とか手掛かりが欲しくて志賀先生にコンタクトした訳です。潜在意識が選んだ治療法を実行すると一〇〇%治るのです。

私も高齢でするので、人の役に立つのは嬉しいのですが、私と同じように潜在意識を開発して人助けできる後継者を育成する必要を痛感しているところです。一日も早く潜在意識が科学的に解明され、その開発法も科学的にまとめられるといいと思います。

## 『パラメモリー』の上手な使い方

……(M66)



発明者・政木和三博士の真の狙いは？

政木氏に直接会って話しを聞いたり講演を聴くと「目先の欲望を捨てれば、この世に不可能はない。もし欲望を持つのなら、不可能と思われるようなとてつもない欲望を持ちなさい」と強調されます。

岡山の林原生物科学研究所の参与である正木氏は、無欲で、未来を過去完了形で思うことによって知恵が湧き出てたたくさんの発明ができたのだそうです。磁石の振り子の動きから人間性を測定する「政木フーチパターン」、朝日と同じスペクトル光を発する電気スタンド「バイオライト」、細胞を若返らせる神経波を発生する「アップ&アップ」、電気炊飯器や電気ギターなど900余の発明があるそうです。

パラメモリーもその中の一つで、当然発明の意図があるはずですが。政木氏の言葉を借りますと「パラメモリーは人類を救う装置で、煩惱を捨て穏やかに死んで行けるようになるためのもの」だそうです。

しかし発明者の意図にもかかわらず、明らかに他の効用もあるので、上手に使いこなすことも人類の幸せに繋がると思います。

あまり真剣になって使わない

パラメモリーを使っているが、あまり効果が無い、と報告される方ももちろんいます。いろいろな話しを伺ってみますと、共通していることは気持ちパラ

メモリーに依存し過ぎていくようです。

パラメモリーを使えば記憶力が良くなる、頭が冴える、体調が良くなると期待し過ぎるのです。それは事実ですが、主役はあくまでも自分であり、パラメモリーを使っていることを忘れ、自分の力で解決しようとしたときに本領が発揮されるのです。政木博士の言われる「目先の欲望を捨てよ」なのです。うまくいっている方の共通している点は、仮にパラメモリーがなくても力が発揮できそうな印象です。明るく肯定的な考え方に基づいてパラメモリーを使うと、まさにその真価を発揮してくれるのです。

暗く否定的な考えで、やることなすことうまくいかない人が、うまくいくようになる装置だといのですが、これは人間の尊厳に関わる基本的な問題で、簡単に答えが出そうにありません。パラメモリーを使う人使わない人、その使い方や結果などさまざま状況に出会い、随分勉強になります。

自分に最適なレベルを見つける

パラメモリーから発信される揺らぎの周波数はダイヤルで9〜4ヘルツの範囲で連続的に変えることができます。どの位置で使ったら良いのかは、取扱説明書に簡単に記載されていますので参考にされたら良いのですが、オーリングテストで見つけることもできます。

オーリングテスト法は、本誌44号に高橋伴和氏が



寄稿してくれましたが、片手の親指に他の指を対向させ、その2本の指で輪（オーリング）をつくりま  
す。誰かにこの指の輪を両手で開いてもらい、でき  
るだけ開かないように頑張ってみます。

パラメモリーのダイアルの位置によっては、すぐ  
に開いてしまうかも知れませんが、なかなか開かな  
いかも知れません。力が自然に入って開きにくい位  
置が自分に最適なレベルと判断します。

人間は心身の調子の良いときは筋肉の力が強くな  
り、逆の場合には弱くなるのだそうです。この反応  
を応用して、筋力が強いときは心身の調子がいいと  
判断されます。パラメモリーのダイアルの位置によっ  
て筋力の強弱が変わるので、このことを利用して最  
適な位置をみつけることができます。

ただ、この最適なダイアルの位置も状況によって  
変わりますから、固定的に考えず、ときどき試して  
みる必要があります。おそらくパラメモリーを使い  
こなしていくうちに、どの位置でも筋力が強くなる  
ことでしょう。パラメモリーが心身の健康に良い作  
用を及ぼしていることを示します。

因みに、このようになった状態でパラメモリーの  
電源スイッチを切ってみると、筋力が弱くなりま  
す。これはパラメモリーの音が効果をもたらせるわ  
けで、音の出ないプラスチックの固まりでは意味が  
無いことを示しています。

### 音量はあまり大きくしない

パラメモリーを使っているときに、使っているこ  
とが気にならない程度の音量にした方が良さそうで  
す。あまり音量が大きいと、意識がパラメモリーの  
音の方へひかれ、思考や行動が妨げられます。また、  
大きな音で使っていると、電源スイッチを切ったと  
きに、反動で耳がジンとして、しばし不快感に襲  
われます。音が小さい方がかえってアルファ波が強

く出ています。

私たちの体は弱い刺激に対して敏感に反応し、強  
い刺激に対しては鈍感に反応するようになる構造を  
備えているのです。

## 脳力10倍アップ術

志賀一雅著  
ブックマン社

パラメモリーに関する解説と活用法の本が  
出版されました。内容は

- 第一章 脳には無限の可能性がある
- 第二章 脳の力を発揮する
- 第三章 アルファ状態を自分のものにする
- 第四章 パラメモリーを使う
- 第五章 パラメモリーの上手な使い方
- 第六章 すぐパラメモリーを使う

という構成です。定価は980円

今後パラメモリーをご購入の方にはこの本  
(著者のサイン入り)を無料添付して送りたい  
します。是非この機会をご利用下さい。

すでにご購入済みの方は誠に申し訳ありま  
せんが、お近くの書店でお求め下さい。



# MONTHLY NEWS



## SRPPの成果?

竹内元康氏が

### 雪印杯ジャンプで今季初V

スキージャンプの第27回雪印杯旭川大会(全日本A級公認)が旭川嵐山ジャンプ場でノーマルヒル(K点1175メートル)で行われ、26歳の竹内元康氏(東洋実業グループ)が今季初優勝を飾った。

1回目75・5、2回目75メートルの安定飛行を披露して、2位に15点の差をつけての優勝であった。その前に行われたNHK杯威士ジャンプも2位をキープし今や絶好調と見受けられる。その竹内氏も昨年末から今年1月の大会は失格や20位以下と振るわず、悩み抜いていた。

新体操オリンピック選手であった由佳夫人がSRPPセミナーを受講され、その薦めでご主人の竹内氏が2月に参加。セミナー参加者同志のディスカッションで、スキージャンプの恐怖心をどう克服するかが課題だ、と我々の知り得ない世界の苦勞話を披露されていた。その竹内氏がアルファ波でのメンタルトレーニングを実践し、アルファテック3を活用して、見事に課題解決し、今回の優勝を掌中された。

## アルファ波でカラオケ堪能

リポーターの麻生果菜さん

カラオケの人気は世界中に広がりがつつある。サラ

リーマンやOL、学生たちのストレス発散に最適だからだろうか。

先般カラオケの大手チェーン第一興商から広報ビデオ制作の協力を要請され、カラオケははたしてストレス解消になりうるだろうか、アルファ脳波の切り口で解説して欲しい、とのことであった。

リポーターの麻生果菜さんが被験者となり、カラオケボックスで、歌を歌う前、歌っているとき、歌い終わってからの脳波を計測し分析してみた。

初めての脳波計測で緊張したのだろうか、歌う前はほとんどベータ波で、筋肉緊張もかなりあった。ところが歌い始めてから筋肉緊張は解け、歌い終わった後ではアルファ波がかなり優勢となった。気分よく歌えたらしい。

歌が好きか得意な人は、アルファ波が強くなることは予想できるが、歌が苦手か嫌いな人はアルファ波が出にくい。それでも、歌を楽しめるようになれば徐々にアルファ波が出るようになり、やがて好きになり得意になるのではなからうか。

## ク洛伊ハイタッチ研究所

研究員の研修に

SRPPセミナー実施



照明器具を製造している黒井電機の研究部門が、京都府相楽郡のハイタッチリサーチパークにある。

写真に示すような4階建てピラミッド型ガラス張りの研究所は、ユニークな形ゆえに多くの人の注目を浴び、見学者が絶えないという。

ここでは、黒井会長が目指した、時代を先取りした超科学や、超心理学の実用化の研究も一部行われている。建物そのものもピラミッドパワーを意識している。

研究者が思索に耽るシンキングルームは、まさにピラミッドパワーが集中する場所に設置され、天井のデザインは有名なクフ王のピラミッドの玄室の形と同じだ。研究者がアルファ状態で思索できるようにとの配慮だそう。脳波を計測するためのバイオピットも備えられ自由に使えるようになっている。

この研究者や事務スタッフ部門の署名が集まってSRPセミナーを実施した。一昨年に実施したので、今回は二度目になる。昨年は京都市内で本社・工場部門の希望者に実施された。



時代を先取りした超科学や超心理学の実用化の研究とはいえ際物的な印象が避けられないが、SRPの導入によって科学的に理解し取り扱える可能性が見えてなかなかの評価であった。

## 異業種交流のSRP 日本生産性本部と共催で 第三次開催が決定

技術部門や営業部門など、昨今の企業環境の厳しさの中で、より創造的な社員が生まれ、社員研修の

大切さが叫ばれているが、日本生産性本部の経営開発部では、会員企業の創造性開発にSRPを採用し、好評を得ている。既に第二次も終了し、平成5年度第三次の日程が決まった。

平成5年度は 通算第9回 10月6日～8日

第10回 11月24日～26日

第11回 1月19日～21日

第12回 2月23日～25日

初日13時開始、最終日14時終了、富士吉田市にある経団連富士人材開発センターにて2泊3日で行う。研修の内容等、詳細な説明会が6月9日東京渋谷の日本生産性本部で開催される。(無料)企業研修にSRPを検討されている方は是非参加されたい。詳細問い合わせは日本生産性本部経営開発部小野寺氏(〇三二四〇九一一)に連絡されたい。

## 日本能率協会主催・人材開発展 ブレインビルダーが好評

去る2月、幕張メッセ日本コンベンションセンターで開催された第4回人材・能力開発展で(株)ライテックスと共同出展した新規開発商品・ブレインビルダーが好評で、かなり反響があった。

脳力開発研究所がこの10年間に実施してきたSRPセミナーの内容を、富士通のFMタウンズのCDROMに収め、脳波計測のハードウェアとのセットで提供しようとするもの。

CAIが多方面で活用されるようになり、次世代のCAIとして学習者側の心理的・生理的条件を整えながら学習させようとする提案で、学習塾を始め、各種学校や企業研修に即活用できることから、関心が高まった。発売は9月の予定だが、早くも引き合いが多数寄せられている。

4月の教育システム展にも展示した。

# 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( $\theta$ ,  $\alpha_1$ ,  $\alpha_2$ ,  $\alpha_3$ ,  $\beta$ , 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のバグ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)mm 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：5 $\mu$ Vp-p  
付属品：センサーベルト・ACアダプター・イヤホン・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 **¥58,000**(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)

¥33,500税別

アルファ波、シータ波 増強装置!



へミシンク効果  
(右脳と左脳との統合)  
で頭スッキリ!!

- 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)mm 重量：85g(乾電池別)  
感応周波数：4~9Hz  
付属品：イヤホン・乾電池・取扱説明書 別売：専用アダプター **¥2,000**(税別)

### ●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。

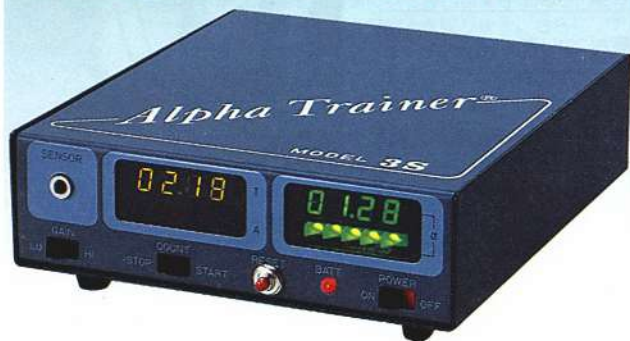
# I N F O R

応援します、あなたのアルファライフ。

## アルファトレーナー

¥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：L0:7.5～15 $\mu$ V、Hi:15～30 $\mu$ V

付属品：センサーベルト・イヤホン・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

¥105,000税別

アルファ波・シータ波同時測定のパイラミッド！



- すず虫音とまつ虫音でアルファ・シータ波を確認。
- レベルバー表示により電圧の強弱を確認。
- 積算タイムが両波の出現を正確に表示。
- 3段階レベル切換スイッチによるキメ細やかなトレーニングが可能。
- カセットコントローラ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

感応周波数：シータ：4～8Hz、アルファ：8～14Hz

最大感度：2.5 $\mu$ V $\rho$ - $\rho$

測定感度：(シータ)ステップ1: 15 $\mu$ V $\rho$ - $\rho$ 、ステップ2: 30 $\mu$ V $\rho$ - $\rho$ 、ステップ3: 60 $\mu$ V $\rho$ - $\rho$   
(アルファ)ステップ1: 7.5 $\mu$ V $\rho$ - $\rho$ 、ステップ2: 15 $\mu$ V $\rho$ - $\rho$ 、ステップ3: 30 $\mu$ V $\rho$ - $\rho$

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  
お申込み後、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

α 体験説明会

アルファ体験セミナー

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 5月23日(日) 13:30~16:30 大阪 5月22日(土) 14:00~17:00  
6月13日(日) 13:30~16:30 6月18日(金) 18:30~21:00  
7月11日(日) 13:30~16:30 7月17日(土) 14:00~17:00  
8月15日(日) 13:30~16:30 8月28日(土) 14:00~17:00  
9月 5日(日) 13:30~16:30 9月24日(金) 18:30~21:00

会 場 ■ 東京 渋谷東急プラザ8F 大阪 フェイム新大阪  
\*会場へのお問合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 ☎06-885-9454



スーパーマインドコントロール

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 ■ 6月13日(日) 7月11日(日)  
8月15日(日) 9月 5日(日)  
13:00~15:00

会 場 ■ 東京 渋谷東急プラザ8F  
\*会場へのお問合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

清田益章のスーパーマインド講座



# 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「アルファの状態を願望をイメージ」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 14:00~18:30 2日目 9:30~17:00

第112回	5月15日土 ~ 16日日	大阪
第113回	6月19日土 ~ 20日日	東京
第114回	7月24日土 ~ 25日日	大阪
第115回	7月31日土 ~ 8月1日日	東京
第116回	8月28日土 ~ 29日日	東京
第117回	9月11日土 ~ 12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(東京)/フェイム新大阪(大阪)

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 / 06-885-9454

### ■スケジュール

#### 1日目

- ・心と体の心理生理学
- ・段階的リラクゼーション法
- ・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



## Self Regulation Program

新しい創造性開発コース・五社研修会

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9回 '93年10月6日水 ~ 8日金

第10回 11月24日水 ~ 26日金

第11回 '94年1月19日水 ~ 21日金

第12回 2月23日水 ~ 25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

お申込み・お問合せ■日本生産性本部経営開発部

担当/小野寺 ☎03-3409-1111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■ソニー株、株河田、株福武書店、花王株、日本デルモンテ株



## BACK STAGE

2月のSRPセミナーにはるばる札幌から参加された竹内さんが、雪印杯の旭川大会で念願の優勝を果たされました。その背景には元オリンピック新体操の選手・由佳夫人の暖かい心の支えがありました。

アルファ状態でメンタルスクリーンにイメージを描くとき、目標達成、願望実現の喜びの情景を想像し、そのイメージを描くだけでなく、共に喜びを分かちあえる人が心から喜んでくれるイメージを添えると、より強烈にプログラムされるようです。共に喜びあえる目標を持ちたいものです。 (S)

