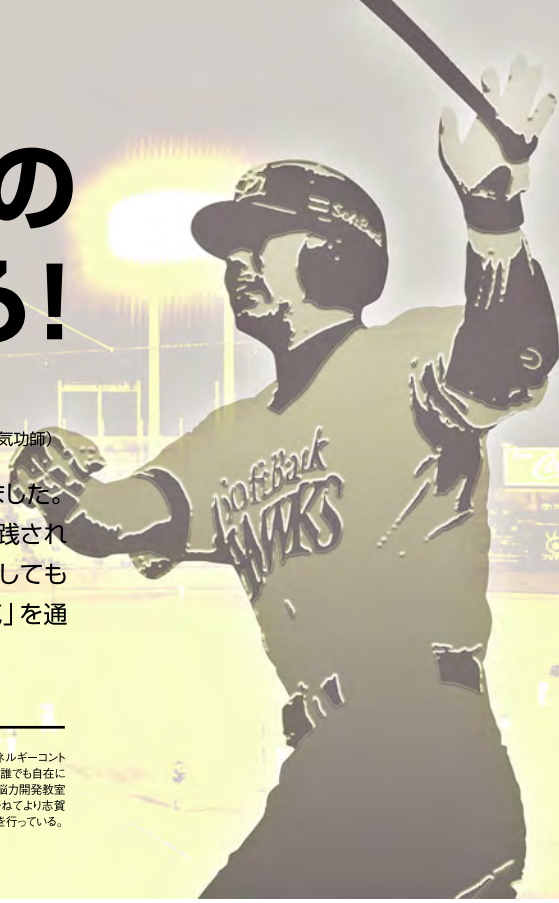
気が及ぼす野球への影響を分析する！



鼎談 志賀 一雅×小久保 裕紀（プロ野球選手）×浦田 紘司（気功師）

今回は福岡ソフトバンクホークスの小久保裕紀選手と気功師の浦田紘司さんをお招きしました。プロ野球界を代表するスラッガーとして、野球の練習以外にさまざまなトレーニングを実践されている小久保さんは志賀会長、内藤副会長の直接指導と合わせて、イプラスジムの会員としても日常的にトレーニングをされておられます。「野球」と「イプラストレーニング」そして「気」を通じて大いに語り合っていただきました。野球ファンの皆様、必見です！

小久保 裕紀（こくぼ ひろき）

■プロフィール
1971年生まれ和歌山出身。福岡ソフトバンクホークスに所属するプロ野球選手（内野手）で一本足打法から放たれる豪打が持ち味の長距離砲。球界屈指のリーダーシップの持ち主で、「ミスター・ホークス」との呼び声が高い。2010年も一塁手として初のゴールデングラブ賞を受賞。トレーニングの一環としてイプラスジムでの日常トレーニングと合わせて志賀一雅博士、Dr.内藤貴雄よりの直接指導を継続中。

◎福岡ソフトバンクホークスホームページ「小久保選手名鑑」ページ
http://www.softbankhawks.co.jp/team/player/detail/9.html

浦田 紘司（うらた こうじ）

■プロフィール
1948年福岡県生まれ。30数年の歳月をかけて意識のエネルギーコントロール法を確立。気は脳でコントロールし特殊能力ではなく誰でも自在に使いこなせるという考えをベースに現在、全国各地で浦田式脳力開発教室「空の会」を主宰するほか、気の講演実演を行っている。かねてより志賀一雅博士は浦田氏の「脳波測定と分析」を行い、共同研究を行っている。

◎空の会ホームページ
http://www.kuu-no-kai.com/

2010年のシーズンを振り返って

志賀　小久保さんとは昨年この場所で対談しましたよね。あの時「優勝おめでとう！」と言うことでスタートしたかったのですが…神様は意地悪なもので最下位でした。それでオフに屋久島へ行かれたりして、気分を一新されて今シーズンに臨まれたわけですよね。

小久保　はい。そうでした。

志賀　今年はリーグ優勝、今度は「おめでとうございました！」でスタートできます。

小久保　はい、ありがとうございます。でもクライマックスシリーズで負けてしまいました。あと一勝がこんなに難しいとは…皆で頑張ったんですけどね。

志賀　でも小久保さんはサヨナラ2ランなども打ち、大いに活躍されましたよね。そこでホームランについて伺いたいのですが、ホームランは打ちたいと思って打てるものではないでしょ？

小久保　そうですね、自分として今年はホームランが減ったなと思います。狙った時の確率が低くなってきて、だからチームに貢献するために、2ストライクで追い込まれたら反対方向に打とうという姿勢でした。ただ今まではそれでもコンスタントにホームランを打てていたんですが、今年はあまり打てなかったですね。

「狙った」のか？「結果」なのか？

志賀　それでも通算は399本。振り返ってみて、あまり覚えていないかも知れませんが、ホームランを打とうと思って打てた時と、そう思わず気がついたらホームランになっていたのとどちらが多いですか？

小久保　やっぱり、気がつけばホームランだったというのが多いですね。ホームランを打とうと思って打席に入ったのは年間40本打った中でもそんなにはないですね。通算でもそんなにはないと思います。1／3位でしょうか、100本位は狙って打ったと思います。

志賀　たぶん意識では狙っていなくても、潜在意識はホームランを狙っている。つまり意識せずに無心でバットが出た時に潜在意識の働きで結果としてホームランになる。だからバッターボックスでは無心で臨んでいた方がいいと思うけど…難しいですか？

小久保　それは難しいですよね、意識して「狙い球を絞っている」時の方が打てていると思います。全く何も考えないで成績が残るっていうのはないかな～というのが僕の実感ですね。

志賀　でも統計的には狙い通りの球が来る確率は2割を切る。だから「狙い球を絞って」打席に臨めば打率は2割そこそこにしかならないと思うんですけど…。

小久保　そこが先生と話すときにおもしろい違いが出るのですが、野球のセオリーから言うと、何も考えずにただ待つというバッティングはチームバッティングとしては評価されません。拮抗した試合などで、やっとランナーが出てなんとか得点につなげたい時に、何も考えずに初球からポカーンと打ってアウト。それでは無能な選手と判断されてしまう。そこは難しいですよね。

志賀　もちろん状況はしっかりと考えて打つんだけど、考えるのは打席に入る直前まで。打席に入ったら無心で臨む…。そもそも考えながらバットを振る時間なんてないでしょう？

小久保　そこまで自分の動作を分析したことがないので…「もう少し野球を知ったら工夫ができるかな」と個人的には思っています

が・・・。

志賀　脳科学の立場から言えば、本番で成功する秘訣は「考えず無心で臨む」という事につきると思うんです。でもそこに行き着くまでには、練習や本番直前までとことん考え抜く。ともかく考える、あらゆるケースを想定して考える。これ以上考える事はないという位に考える。そして「よし、これでいこう！」と決めたら、後は何も考えない。脳の働きにお任せする。自分を信じる、自信を持つと言うことですよね。自信があれば考えなくてすむ。

気合で打つ!?

志賀　よく「気合いだ！気合いだ！」と言いながら力を入れている姿を見かけますが、力を抜かないと気は合わないでしょ？浦田先生が指導されているのも、いかにして力を抜くかですよね？

浦田　そうですね。「気合い」というのを、「力を入れる」と誤解している人が多いですよね。あと「集中しろ！集中しろ！」ってよく言うじゃないですか。でもそれを言うと多くの人は緊張してしまいます。本当はリラックスしないと気が合わないし集中もできない。私はソフトバンクの試合をほとんど観る機会がないので見る時は大体、夜のスポーツニュースです。その中でホームランのシーンが出てくると、理想的に打っている姿が観れるんです。力が抜けていますね。気合いが入って集中しているときは、本当に力が抜けていると思います。小久保選手が「形にはまった時に打てる」とよく言いますが、私は剣道をやっていましたから分かりますが、形にはまった時にパッカ～ンといけるんです。だから「形にはまる」というのがすごく大切です。心身共に形にパチっとはまった時にホームランになるんだろうと・・・。小久保選手のホームランを観ると形が美しい。「あれでよくホームランになるな」というくらいに力が抜けているでしょ？　それが「集中状態」だと思いますが、どうですか？

小久保　自分ではよくわからないんですけどね(笑)。

浦田　恐らく力いっぱい振ってはいないでしょ？

小久保　そうかも知れないですね。力を入れて振っている時は大体ファールか空振りという印象です。

いま脳科学では・・・

志賀　ところでちょっと信じられない話ですが、脳の情報処理でベンジャミン・リベットの実験というのがあり、専門家の間で議論になっているのを紹介しますね。私たちは目や耳で捉えた情報を、脳が知覚し、判断して、反応や行動すると思っていますが、実は脳は知覚して判断する前に勝手に、指令を出してしまうらしいのです。その差０・５秒くらい遅れで知覚するというのです。反論もいっぱいありますが事実のようです。その論法でいうと、甘いコースにボールが来たと思ったから逃さずにホームランを打ったのではなく、ホームランになったのであのボールは甘いコースに来たということです。

小久保　言われてみればそうなのかなぁ・・・。

志賀　だからさっきの質問ですが、ホームランになっちゃったという方が多い。

小久保　あぁ～そうですかね。表現が難しいですね。僕はイプラスジムに通いだして同時に目のトレーニングもして自分でわかってきた事は、調子が悪いなと思った時はボールをよく見ようとするで

しょ、絶対に打てないですね。今の話では物理的に不可能ですからやっぱり目でボールを見るのではなくて脳が瞬間にパッとスライダーかフォークかって分かる、それを正確に捉える事が出来る様にトレーニングをしてきてよかったなって思います。

浦田　私は剣道しか知らないけれど、全く剣道と一緒ですね。相手がこう来たらこう行こうとか考えていたら間に合わない、相手が出てきたら次に体が動いているんですよ。

志賀　体の動きというのは脳からの指令ですが、目で見て意識してからではないという事です。分かりやすく言うと、悲しいと感じる前に涙が出てしまうのです。意外ですよね。脳の情報処理にかかる時間は、見て判断して動作するには0・5秒以上はかかりますから、速球投手のボールはすでにミットに納まっている。振り遅れてしまう。

リラックスした集中状態とは？

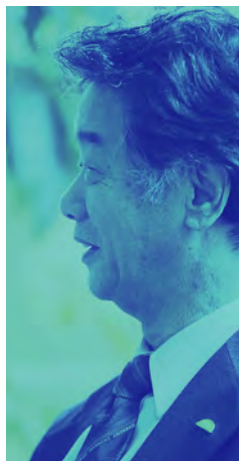
浦田　ホームラン打つ時は形にはまっていて力が抜けていますよね。だから一番大事なのはいかに「平静」でいるかという事。私のポリシーは「空」です。「空」＝「無」。「無」＝リラックス。

志賀　そうなる為にはどうしたらいいかです。それで思い出したんですが市川海老蔵さんと脳科学者の茂木健一郎さんとの対談です。歌舞伎で市川家代々の「見栄を切る」という形があるんだそうで、それを一生懸命にやってもなかなか満足にできない。だから舞台でいつも考えながら演じていたそうです。

小久保　なるほど。

志賀　でも何度もやっているうちに考えるのを忘れて、何も考えないで見栄を切ってしまった。あとでビデオを観たら、これまでの中で最高の出来栄えだったと言うのです。つまりうまく演ずる秘訣は「考えない事」ということでした。

浦田　まさにそこなんですね、考えてもホームランを打てるものではない。体が覚えているから「自分を信じる」という事が大事だと思います。それは自分自身のキャリアや経験や実績から生まれて来るものです。自分を信じると書いて「自信」。やっぱり自分を信じきって無心で臨むのが理想だと思います。



小久保選手のメンタルトレーニング

小久保　僕は結構大丈夫ですね！イプラスジムに通うようになって少し気持ちが変わったんですよ。これまで高い目標をたて過ぎていた。そしてそれを達成する為にメンタルトレーニングをやってきたんですけど、今は「まぁホームラン４００本も過去15人しかいないし、自分のやってきたことで自分が褒めないと誰も褒めてくれへんな」という心境です(笑)。それに気づいてからすごく気持ちに余裕が出来たんですよね。一番の秘訣は、「緊張しても必ずその後にリラックス」という回路ができているからだと思います。志賀先生とメンタルトレーニングを始めて10年以上経つわけですよ、しかも毎晩やっているし。でもその前はチャンスになればなるほど緊張して鼓動が早くなって、結局打てなかった事って結構あるんです。プロに入ってから足が震えて緊張するというのがずっとあったんですよね。それが今はなくなりました。また仮に打てなかったとしても「自分の状態が悪いのではなくて、相手のピッチャーが上で良い球を投げただけ」という風に思えます。

浦田　昔、小久保選手に「相手はたぶんあなたの5倍位バクバクしているよ」って言ったことがあります。

小久保　バクバクするのは誰だってするじゃないですか、仕方ない。大事なのは緊張した後にどうなるかという事で、そういう意味で私がメンタルトレーニングを学んだ事は良かったなって思います。若い選手で、自分の知らないものを取り入れようとしない選手は伸びないでしょうし・・・柔軟な頭で色々な事に興味を持って欲しいです。

小久保選手の「学ぶ」姿勢

浦田　スポーツ選手に関わって「学ぶ」という事について言うと、「自分はプロだから素人のあなたに言われたくない」という意識が多いんです。でもジャンルは違え「学べば得るものが何かある」という姿勢が重要だと思いますね。小久保選手で凄く感心したのはプロ野球選手でもこんなに本を読むのかっていう位に読書家なんですよ。意外ですが(笑)。小久保選手の学びに対しての姿勢が素晴らしいと素直に思います。

小久保　プロ野球に入ってくる人達はレベルの高い技術を持っているんですよね。当然といえば当然ですが。でも自分の技術を活かすには、やはり考え方や思い方など技術以外の部分で決まってくると僕は思うんですよ。でも、せっかく良いものを持っているのに飽きっぽい性格、もう少しがんばれば掴めるのに一歩手前でやめてしまう。逆に、ある程度結果を出すとすぐ自信過剰になり努力を怠ってつぶれる人。こういう人たちがいますね。まあ結果を出した若い人には、ひとつの経験として「天狗になって鼻を伸ばせるだけ伸ばせ」そのうち必ず誰かが天狗の鼻を折ってくるから。僕の場合は折ってくれる人もいたし、成績でも折られましたし。そこで「もっとレベルアップしないといけない」と思えたんです。一旦落ちて、そこからどうやって這い上がっていくかっていうのも選手の生き方においてとても大事だと思います。

指導者は「フィジカル重視」が当たり前？

浦田　スポーツに限らず学校や企業なども含め全般的に言えることは、やっぱり未だに体育会系といいますか、技術のスパルタだけを追い求める指導者がほとんどです。そこで脳の話とかしたらケンモホロロなんですよね。未だに技術と肉体が最優先という考え方なんでしょうね。「心技体」ってあるじゃないですか、どうもこの「心」の部分がなんか取り残されて「技」と「体」が優先しているようですよね。

志賀　「心」について極端な話、相手がどういうコースに投げるのかを、分析データに基づいて予測するのではなく、さりげなく「ここに投げて来い！」と思うと、相手はそこだけは絶対に投げてはいけないと思っていても投げさせられてしまう。いわば「心」の戦いがあるんではないですか？　いまは常識的にイニシアティブを投手が握っているけど、実はその前に「心」の戦いは終わっている。

小久保　それは究極の願望ですが：(笑)。でも考えるのではなくて配球を読むのでもなく、次ストライクが来るとかスライダーとかなんとなく感じる事はあってそういう時は打てていますね。でも、それだけに頼っていたら結果が出ない時が怖いですよ(笑)。だから相手ピッチャーが自分に対して今まで投げてきた傾向は前の日に調べるようにしています。でも打席に入って勝負をしている時に「なんか感じる」という時があるんですね、その時は打っています。

志賀　来シーズンはますますおもしろくなってきましたね。ご活躍のために引き続きイプラスジムを活用していただければ嬉しい限りです。ソフトバンクホークスの優勝も合わせて期待します。またこのメンバーで語り合えることを楽しみにしています。今日はありがとうございました。

小久保・浦田　ありがとうございました。

鼎談雑感 ◆ 志賀一雅

今回は野球談議に終始しましたが、語り合っている内容は他の分野にも当てはまるのではないでしょうか。

10年ほど前に浦田先生と小久保選手が目白の事務所に訪ねて来られ、2人の脳波を測定したことがあります。その時の小久保選手はあまりアルファ波が強くない印象だったのでメンタルトレーニングを薦めたいきさつがあります。真面目な彼は熱心に取り組んでくれました。途中、語りつくせないほど神がかった出来事が起き、感動の人生ドラマを間近に見せてもらってきました。今回の鼎談に先立ち2人の脳波を測定しましたが、ご両人ともアルファ波は凄く強く、しかも周波数と位相が揃って共鳴する状態が何回か観察されました。脳波のシンクロ現象がどのような意味をもつかは今後の研究を待たなければなりませんが、意気投合と関係があるように思います。

その後、3人は意気投合して熱海の船井幸雄先生を尋ね、温泉につかりながらの長話をしてしまいました。奇妙な取り合わせだなとつくづく思っています。

志賀一雅博士が推奨する「メンタルウェルネストレーニング推進プロジェクト」の各種セミナーは、**「セミナー・講座開催インフォメーション」のページ**でご案内しております。

メンタルウェルネストレーニング

MWT指導者1級資格認定者レポート

1級を取得し MWTを施術にも活用

齋藤 和枝 様

イスラエル直輸入ー原水死海風呂
エンジェル・マリン　代表取締役

＜営業内容＞
死海風呂
療術マッサージ
リンパドレナージュ
フェイシャルマッサージ
メンタルカウンセリング

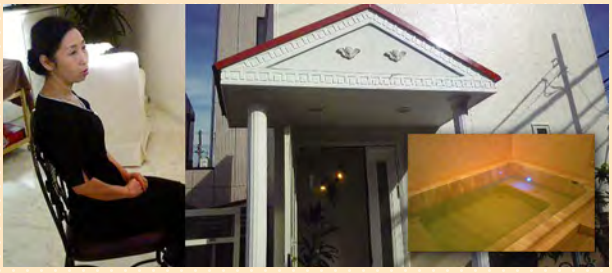
京急久里浜駅から車で約10分、こんなところに＼(◎o◎)／!と突如現れる白亜の建物が「癒しの隠れ家　エンジェル・マリン」です。外装も内装もとても清潔感があり、室内に流れるテンポ116の音楽と相俟って、まさしくデトックスな空間でした。

施設の特長を一つあげるとすれば、大きな浴槽です。死海の原水50%十大分の美心水（フランスのルルドの泉と同じ成分を持つゼロウォーター）50%で満たされており、原水を使用した死海風呂としては、日本で3本の指に入るという大きさ。また、死海の水は太古の水であり、つまりは、生命が生まれた場所＝本来の自分に戻る場所と考えられ、免疫力アップや心身の癒しなど、様々な効果があるとのことでした。

齋藤さんは、正看護師、療術師、リンパセラピスト、美容コンサルタントと様々な顔をお持ちですが、小学2年生の頃には、既に看護師になる決意をされていて、そのきっかけは、誕生日に母親から贈られたナイチンゲールの伝記にあり、その時、敵・味方なく人を助ける仕事に就きたいという思いにかられたそうです。

「人は心の平静を求めており、それが失われることから、鬱や争いに繋がります。いま、家庭内で発生している問題の多くは、そこに原因があるのでしょう。当たり前のように感じる、水や空気はもちろん、身近な人や苦しみ悩む経験でさえ、すべてが貴重な存在であり、だからこそ“よかった”“ありがとう”と和すること、感謝することが普通だと思える社会になって欲しい。その重要性を伝えていこうと思います。」

1級取得後は、施術でもMWTを取り入れており、今までにない心と体のリラックスが得られているようです。最後に、これまでの人生で死にかけた経験が4回あり（ご本人談）、その時もMWTのおかげで冷静な判断力を発揮し、難を逃れたということですが、危険な出来事に出合う機会は最小限になることを願いつつ、これからも多くの場面でご活用いただけると幸いです。



MWTには 心の平和を引き出す力がある

小林 富佐子 様

小林マネジメントサービス代表

東京生まれ
跡見学園中学校・高等学校卒業
同志社大学法学部法律学科卒業
79年　協育歯車工業株式会社入社 社長付秘書
84年　同社退社
85年　結婚　夫の両親と同居4児の母
97年　東京都社会保険労務士会 登録
　　子供の学校のPTA活動にも参加
01年　小林マネジメントサービス開業
02年　東京都行政書士会　登録
03年　現代霊気ヒーリング協会 入会
05年　（社）日本産業カウンセラー協会
　　メンタルヘルス研修講師登録

東京・自由が丘を拠点に、特定社会保険労務士、行政書士、産業カウンセラーとしてご活躍されている小林さん。その他にも、PHP認定ビジネスコーチ、現代霊気ヒーリング協会認定霊気マスター、秘書検定1級…　保有資格を眺めながら、やや身構えてしまいましたが、実際にお会いすると、物腰は柔らかく終始笑顔で、こちらの心も自然と和らぎました。

また、電子オルガン初級インストラクター、茶道江戸千家免許皆伝…　きっと目標を設定して、それに邁進してきたのだろうと思い尋ねてみると、これもまた違うようで「色々なことに好奇心を持ち、気づけば今の自分がいるという感じです」。

そもそも、現在のお仕事につながる同志社大学法学部法律学科への進学は、とにかく実家を出たかったから、京都出身の母が同志社ならいいと言ってくれたから、しかも、本当は心理学を勉強したかったのに心理学部がなく、過去問を調べて一番受かりそうな学部が、たまたま法学部だったからという、何やら他力な理由によるものでして、意外とは思いながらも人生の醍醐味を感じてしまいました。

そんな小林さんにも「あなたって幸せな人ね」と周囲から言われ、一方で自分は「幸せ」を感じられず葛藤を抱えた時期があり、次第に「幸せとは」「生きる意味とは」と考え始めたそうです。そうした経緯の中で、志賀先生と出会い、MWTと出会い、気が付けば25年以上が経過しました。

「人は幸せになるために生まれてきました。幸せには、お金や地位ではなく、心の平和が必要です。MWTには心の平和を引き出す力があります。」ご自身は「人から“ありがとう”と感謝される仕事に就けて、とても幸せです。人をホッとさせる笑顔ができる人になりたいです。」

今後は、体験セミナーの開催も検討されているようです。様々な人生経験から得られた興味深いお話しと優しい笑顔にホッと癒され、きっと心も体も軽くなることでしょう。これから益々のご発展、本当に楽しみです。

EBA副会長　米国公認オプトメトリスト
内藤 貴雄 シリーズエッセイ

Changin' vision

ビジョンは変わる

大リーガーとビジョントレーニングの歴史

1 メジャーを代表する巧打者

ジョージ・ブレットは1971年ドラフト2巡目で大リーグ、カンザスシティ・ロイヤルズに入団。その2年後早くもメジャーに昇格。そして1976年にはシーズン215安打を記録し、初の首位打者（打率・333）に輝いたのです。また1番打者として1979年にはシーズン212安打を記録し2度目の200本安打達成。ニューヨーク・ヤンキーズを破り初のワールドシリーズ出場を果たした1980年には、シーズン終了間際まで打率4割以上をマークし、テッド・ウィリアムズ以来の打率4割を達成できるかと期待されました。結局打率・390にとどまったものの、アメリカンリーグMVPに。1985年には悲願のワールドシリーズ制覇に貢献しゴールドグラブ賞も獲得。1990年には3度目となる首位打者を獲得（打率・329）し、1992年には3000本安打を達成。引退後はメジャー殿堂入りを果たしました。

この輝かしい記録を持つ、メジャーを代表する巧打者ジョージ・ブレットが「ビジョントレーニングが自分の目で、どうボールを追い、どうタイミングを合わせるかを教えてくれた」と言い切っているのです。

彼がビジョントレーニングと出会ったのは、まだ3A在籍中の18才の時。人一倍ビジョントレーニングに励んだ彼は「ビジョントレーニングが自分のメジャーに上がる際の助けとなった」とも言っています。それまで子どもや一般人向きであると考えられていた「目のトレーニング」が、70年代にして「スポーツビジョン」の別名を持つようになった出発点にいたひとりが、このジョージ・ブレットであったわけです。

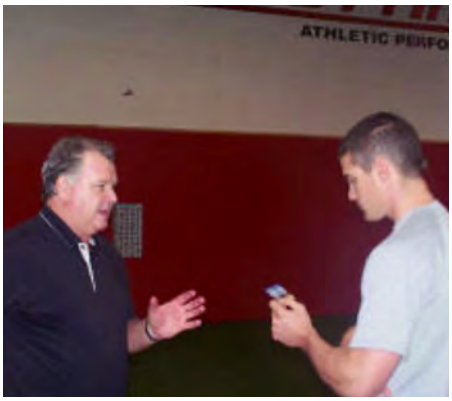
Changin' Vision
ビジョンは変わる

2 視力以外の何か

焦点合わせ能力や奥行き認識力、目の反応、目と手足の協調性といった視覚技術を向上させる「ビジョントレーニングは、視力を良くするためにするわけではない。しかし、動いている目標物をしっかり目で捕らえるには大変効果がある」と、オプトメトリストのドクター・ビル・ハリソンは言います。彼こそが、ジョージ・ブレットを指導した、スポーツビジョントレーニングのパイオニアの一人なのです。

学生時代にカリフォルニア州大学バークレイ校の野球部でピッチャーとしてプレイしたドクター・ハリソンは、いつも「何がテッド・ウイリアムズを特別な選手に仕立て上げたのだろう?」と好奇心をくすぐられていたといいます。

ドクター・ビル・ハリソン



ドクター・ビル・ハリソンによるビジョントレーニングの様子。

その答えはドクター・ハリソンがオプトメトリストとして、眼球追跡能力、両目のチームワーク、コントラスト感度など、視力以外の多くの目の要素を研究してきた結果よく理解できるようになったのです。

3 革新的なロイヤルズ

最初はハリソンの言葉に耳を貸す人は多くいませんでした。しかし、1970年フロリダに革新的なロイヤルズ・ベースボールアカデミーを開いたカンザスシティ・ロイヤルズの当時オーナーであるアーウイン・カフマンは違っていました。「びっくりさせられたよ、カフマン氏はアカデミーの選手ではなく、メジャーの連中のめんどうを見るように依頼してきたんだ」とドクター・ハリソン。

72年シーズンのロイヤルズですぐさま違いが現れたのです。リッチー・シェインブラムは前シーズン・143の打率から・300へジャンプ。エド・カークパトリックは・219から・275へ、ルー・ピネラ（のちにイチロー選手のシアトル・マリナーズ入団当時の監督）は・279から・312へと打率を上げたのです。

「最初ピネラは両目を一緒に使っていなかったから立体視に問題があったんだ」とドクター・ハリソン。実は、ピネラは片目だけでボールを打っていたのです。視力

は両目とも1・0だったのですが、彼の脳は一度に片目ずつしか使っていなかったのです。そればかりか、ピネラは同じピッチングの1／2秒以下のあいだに、使う目を変えてしまっていたのです。「別の問題もあった。ピネラはまばたきのたびに、物体がほんの少しの間だけれども二重に見えていたんだ。特に3塁ベースでのポップアップフライを捕ろうとしている時にはね」。しかし数週間に及ぶビジョントレーニングがこういった問題をすべて解決しました。

4 大リーグに浸透

その後、何年間ものあいだに蒼々たる選手たちがビジョントレーニングによる恩恵を受け、またその効果を評価しています。ダスティー・ベイカー、ボビー・ボニラ、ドン・マッティングリー、ウィル・クラーク、トニー・グイン……。ウィリー・マクギーは「現役寿命を延ばしてくれた」と告白。バリー・ボンズは「自分に強みを与えてくれた」と言っています。デボン・ホワイトは「ビジョントレーニングは自分の野球キャリアを180度ひっくり返した」として認め、またブラディ・アンダーソンは「ビジョントレーニングはウエイトやランニングと並んで自分の毎日の日課となった」と語っています。ホセ・ヴィズカイノは「ビジョントレーニングはボールを見て、集中し、よりよいタイミングを与えてくれた。それは確実にこの数年の自分の成績に貢献した」と言っています。

ビジョントレーニングではひもについたボールから、点灯する光に反応するものまで様々な機械や道具を使ってトレーニングをおこないます。「多分50以上のドリルや器具を使う」とドクター・ハリソンは言います。「これは腕立て伏せや腹筋トレとは違い、一度やめたらそれまでに得てきたものを失ってしまうことはないんだ」「むしろ自転車に乗るようなものだよ。一度乗り方を覚えたらずっと乗って練習する必要はない」と言います。「理想的には、まず毎日30分間3週間やれば、良い効果を得ることができるだろう」。

しかし、ドクター・ハリソンはこうつけ加えます「重要なことは、彼らの成功の直接の原因はもちろん彼ら自身にあるということ。私は彼らに重要な情報を与えたが、彼らがすべて自分で努力し達成したものだ」「グランドへ出てボールを打ったのは彼ら自身なのだから」。

参考文献：USA Today Baseball Weekly

特別視機能研究所
ドクター・オブ・オプトメトリー　内藤貴雄

志賀博士に聞きたい!!

現在の脳科学のあり方と今後の可能性

第２回　志賀 一雅　インタビュアー：モリスン大日

このコーナーは、最先端の脳科学のあり方を問う以下の2冊の本をテキストに、志賀博士にインタビューを行った内容を掲載します。

暴走する脳科学
～哲学・倫理学からの批判的検討～
（河野哲也著・光文社新書）

「脳科学」の壁
～脳機能イメージングで何が分かったのか～
（榊原洋一著・講談社プラスアルファ新書）

現在「脳科学ブーム」ということで、さまざまな脳に関する情報が飛び交っていますが、そのリテラシーも含めて「どこまでが仮説で、どこからが実証を得ているのか？」「実際に脳科学とは今後どのような形で、我々が活用できるのか？」ということを、志賀博士に質問し、お答えいただきました。EBAの活動においても避けては通れない深いテーマに志賀博士から、どのような答えをお伺いできるのでしょうか？「脳力開発に関わる方」必見です！シリーズでお届けします。

「ゲーム脳の恐怖」について
～「脳科学の壁」45P～より～

～　今度の質問は、前回の「脳科学への不安」ともリンクするのですが、この本の中で「ゲーム脳の恐怖」というテーマについて触れられています。かねてより志賀博士も「ゲーム脳の恐怖」を唱えておられる森教授と一度お話してみたいと言っておられましたが（笑）。

志賀　そう！　対談したいですよ（笑）。対談することで森教授の真意を引き出せるかも知れないと思います。あの本を読む限りでは表現力の問題かもしれないけど乱暴ですね、論文ではないから仕方ないけれど、言論の自由とはいえああいうものを世の中に出していいものかどうか、日本大学医学部というバックグラウンドは一般的には信頼されますよね、しかもＮＨＫ出版ですからね、信頼できる背景なのに中身がひど過ぎる。だから専門家から相当叩かれても仕方がないですよね。

～　なるほど。

志賀　「ゲーム脳」の主張ポイントの一つは「ベータ波が脳の活性の指標である」と主張していることです。日本医大の品川嘉也先生もそうでしたよね。脳の活性の指標はベータ波である。ベータ波が強ければ強いほど脳は活性であり、ベータ波が弱くなると不活性で脳はあまり活動していないと表現されていますよね。そう唱えるのは全く自由ですが、しっかりとしたエビデンスがないのに、医学部の教授がさも検証されているように主張されると、同じ脳波を研究している者としては非常に困るんですよね。アルファ波が出ていて脳が活性な状態はいくらでもある。

～　この本では「ノーマル脳」「ビジュアル脳」「ゲーム脳」という風に分けて、それぞれを評価しています。例えば、ノーマル脳は「テレビゲームをあまりせず印象として礼儀正しく学校の成績は良かった」とか、その対極のゲーム脳というのは「すぐキレる、集中力がなくてボォーっとしている人が多い」というような評価となっています。

志賀　それはあくまでも森教授の個人的な見解であって、そう表現するのは自由ですが、大学の教授が表現するにしてはあまりに稚拙で科学的でない。困ったことに科学的なイメージを装っていますから都合よく利用する人が多い。例えば子供がゲームに熱中して勉強しないお母さんにとっては、この本によってゲームを止めさせる理由になる。あるいは学校の先生も利用するかもしれない。でもこの本に書かれている内容の信憑性はすごく低いから、そのまま利用していいのかなということは心配になりますよね。

～　ＥＢＡやイプラスジムなどにおいて、志賀博士にご指導いただいているメンタルトレーニングは「脳波」を指標にしておりますが、そことの対比で見た場合はいかがでしょうか？

志賀　森教授のこの本で気になるのは「脳波測定に使われた装置」なんです。森教授が開発された自慢の装置でしょうが、公的機関で認証された臨床脳波計で測ったデータで論じなければ科学的とは言えません。私も自分で開発したブレインビルダーやアルファテックで計測したデータで論じていますが、その前に多くの研究者が使用している臨床脳波計で確かめています。森教授の装置の信頼性はかなり低いようですね。インターネットでも相当に叩かれていますから。そういう信頼性の低い装置で計ったものを証拠として論じている事が問題だと思います。

～　いわゆる脳波バイオフィードバック、データをとるハードウェア自体に問題があると？

志賀　そうそう。そうです。

以下次号へつづく・・・