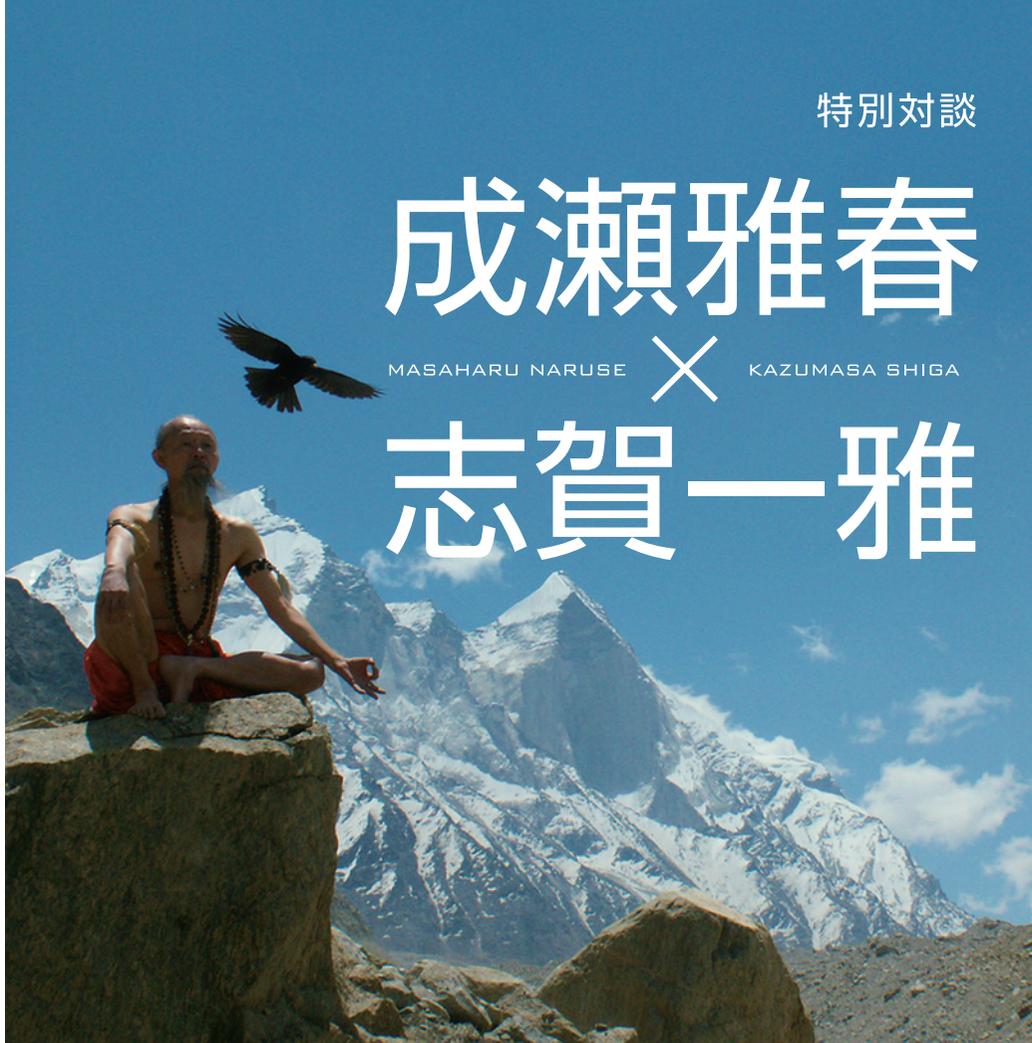


成瀬雅春

MASAHARU NARUSE

KAZUMASA SHIGA

志賀一雅



志賀 かれこれ10年くらい前ですが、色々インタビューさせて頂いて、当時の機関誌 E・P・L・U・S・a に掲載させて頂いたのですが、改めて読み返してみますと、すごく面白

いことをたくさんお聞かせ頂いて、今日はその後日談になります。よろしくお願ひします。
成瀬 はい。よろしくお願ひします。

生命の起源と バイブレーション

志賀 脳波は分からないことも多いのですが、例えば脳波が止まると脳死、つまり死を意味しますよね。では、脳波はいつスタートするかというと、おぎゃあと生まれるもつと前、お母さんのお腹の中で既に手足も心臓も動いていますから、まだ測ることは出来ませんが脳波は動いているはずですよ。

成瀬 人間が生まれる過程で脳が生じた時、そこで流れているバイブレーションは脳波ですけど、それ以前の、例えば卵子とか精子の段階でもうこめいていて、これも波形ではあると思うのですよ。まだ脳波とは言わないけど、おそらく何かの波形ですよ。

志賀 生命現象スタートの波形ですね。精子は目も耳も鼻も無いのに卵子を目指して一斉に移動しますよね。その運動のエネルギーは空間の電磁場から調達するしかない。

成瀬 ですから、波形という意味では、あらゆることに共通す

るのではないですかね。細かく調べると、物質でも私達でも、動物でも植物でも、波形ーバイブレーションが出て来る訳です。脳を持つているから脳波というだけの話で、脳を持っていないくても波形は出て来ますからね。

志賀 なるほど、確かにそうですね。計測となると、人間が開発した技術しか使えませんから、結果的に電氣的な計測が手っ取り早いということで、電気現象に注目して脳波を測った。他に方法があれば、生命の発生について明確に言えるのかも知れませんが、今のところ分かりませんが、まあ、推測しながら、脳波計測が裏付けになって生命現象の本質が掴めると面白いのです。

成瀬 志賀先生は、計測して実証する側ですよ。

志賀 はい、帰納法で実証した側です。

成瀬 僕らのようにヨーガをやっている側の人間は、実証しなくても良いのです。自分が明らかに分ければOKで、それを証明する必要は無いと思います。



ですから、波形にしろ、生命の起源にしろ、自分の中で明らかに分かったことは、自分の中では正しいのですが、それを説明するのは難しい部分があるため、人類に共通する正しさかどうかということまでは言い切れません。

志賀 でも、先生の場合は再現できるじゃないですか。何回も浮いたり、どんどん高く浮いたり、そういう再現性があれば事実として証明できる。そうなる、どうしてもメカニズムを探りたくて、それが分かると応用技術が進化して空間のエネルギーを活用できるようになるかなと思っています。

始まりは意識

志賀 タイの洞窟で物質化現象というのを見ました。アチャンという司祭がいて、それを取り囲んでマントラを唱えながら瞑想する僧侶達がいて、すると真つ暗なところからピカッと光って物質が飛び出して来るのです。マイクロビッグバンと表現して

いますが、更に面白いのは、出て来る物質に注文を付けられる。タイですから仏像の形ですが、3回目にそれらしきものが出て、イメージが上手になった4回目には綺麗な仏像になりました。

成瀬 ほー面白い。
志賀 イメージすると、場に作用力が働くのではないかと解釈しています。

成瀬 もちろん、もちろん。
志賀 やはりそうですね。

成瀬 僕も最近そのあたりに取り組んでいて、今イメージと表現されましたけど、結局は意識なのです。例えばスカイツリーがありますよね。634メートルのスカイツリーですが、これは誰かが意識しないと出来上

がりません。
志賀 確かに。

成瀬 もちろん、設計して、建築して出来るものですけど、スタートは意識で、誰かがスカイツリーを作ろうと意識しない限り何も始まらない。これは、動物も植物も鉱物も私達も同じで、スタートは意識なのです。

志賀 なるほど。

成瀬 カメラオンやタコ、ナナフシなんかも擬態しますから、世代を継いで長い年月をかけて作り上げられる訳ですが、スタートは意識だと思っのです。

志賀 お話を伺っていて、その意識を動かしている何かがあると思いましたが・・・。

成瀬 そうです。その通りです。
志賀 それは何なのですか？

成瀬 私たち人間が意識ということ、脳とか心といった言葉が浮かんで来ますよね。でも、そうではない意識、宇宙意識でも何でも良いですけど・・・そういうものが当然ある訳です。つまり、人間の脳や心から生じる意識は、あくまでも人間が生きて行くための意識であって、それよりも

もっと大きな意識があると思うのです。

志賀 その実態をつかみたいですよ、人間が生まれるもつと前から地球には生き物がいて、色々な現象を引き起こす。それも宇宙の意識に基づいて出来上がっていたと。

成瀬 地球の回転も、おそらく何らかの意識からスタートしているの、その意識を人間が解明するのは、凄く難しいと思います。おそらく、次元が一個上、二個上からでないと思えない話です。

志賀 なるほど、宇宙の意識を擬人化して理解しようとするからややこしくなるので、身近に脳波を計測して、その変化を見ながら色々想像を膨らませると面白いですね。

成瀬 確かに、脳波を計測すると、そこにヒントが一杯ありますからね。

バンアレン帯の高調波

志賀 最近気が付いたのですけど、バンアレン帯のプラズマ振

動の基本周波数7・8Hzと、その高調波である、第2、第3、第4の周波数が実測されています。ロシアのトムスクにある宇宙監視センターで計測されたものを毎日ネットで公開していますが、それを見ると高調波が α 波や β 波の領域にあるのです。今まで、 β 波は集中できていないとか、ストレス状態だと解釈してしましたけどーそれは今でも間違いでは無いのですがーそれだけではなく、脳の神経回路が、バンアレン帯から発信されている電磁波で揺さぶられて生じる周波数でもあると感じています。そして、バンアレン帯の電磁波の周波数の変動が「1/f揺らぎ」ですので、地球上の全ての自然現象が影響を受けているとすると、脳波も当然、その影響を受けることになる。もっと言えば、支配されているようにも思えるのです。そこを、もう少し詰めてたいですね！

成瀬 どんどん研究が進んでいますね。

志賀 勝手な妄想ですけどねー(笑)



KAZUMASA SHIGA

成瀬 いやいや重要ですよ、それは。

志賀 しかも、バンアレン帯から来る電磁波は周波数が低いので、波長がものすごく長い。それこそ、地球を一回りするくらいの波長ですから、今ここにあらる振動は、地球の裏側にある振動と、ほぼ同じということになります。したがって、空間のエネルギーを取り込むという意味では、地球上の場所を選ばない訳ですから、聖者の傍まで行か

なくともエネルギーを受けられる。もちろん、傍に行けば自分の意識は高まりますけどね。

成瀬 ヨーガの行者や聖者が、日本中、世界中の貧しい人や犯罪者を歩き回って正すより、ヒマヤラで瞑想してシャンティな気持ちになって、自分自身を高めることで人々が浄化される方向に向かうのですが、そのことと今の話は、かなり共通しています。全世界の具体的な一人ひとりを全て救済するのは、一人

の聖者では無理な話ですから、自分の意識を高めてバイブレーションを上げることでーそれがバンアレン帯を通じてなのかも知れませんがー人々の心の平和に繋がる可能性はあります。

志賀 そうですか。面白いですね。私は、 α 波を3つに分けて、低い周波数をスロー α 波、高い周波数をファスト α 波、真ん中をミッド α 波としています。スロー α 波とファスト α 波は、先ほどのバンアレン帯の振動と共鳴する周波数なのです。これは私の勝手な解釈ですけど、スロー α 波もファスト α 波も宇宙の波動リズムを取り込んでいると考えられる。ところが、ミッド α 波だけは宇宙と共鳴するスペクトルが無く、そこがちょうど人間の知恵が働くゾーンなのです。記憶力世界一の友寄さんとか、永世棋聖の米長さんとか、凄い能力を持つ人の脳波を今までたくさん測って来ましたが、その脳波を見ると、ほとんどミッド α 波でした。ですから人間の知恵は脳の神経回路の動きだけで答えを出していて、もちろ

んそれはそれで立派なことですが、それだけですと宇宙との繋がりが無い。そこで、瞑想してスローα波やファストα波が出れば、宇宙と繋がって修正できる訳ですが、現代人はゆとりがなく瞑想しないから、ミッドα波だけの世界に閉じ籠っているということではないでしょうか。

成瀬 なるほど。

志賀 となると、このままでは破滅してしまう恐れがあるので、瞑想のすすめというのかな、本格的な瞑想もあります。日々は5分くらいでも実践してスローα波で宇宙と繋がるのはいかがでしょうかと思っっているのです。

成瀬 それはとても良いことだと思います。僕も色々な形で瞑想を勧めてはいますけど、日本中、世界中に僕がやっていることを浸透させられるかというと、そうではありませんからね。

宇宙と繋がる瞑想のすすめ

志賀 課題は意識ですね。

成瀬 意識はね、大変ですよ

(笑)

志賀 空中に浮くのも、結局は意識の働きですか？

成瀬 そうですね。呼吸のコントロールもあるし、肉体のコントロールもあるし、色々な条件がありますけど、意識の作用は大きいですね。さっきのスカイツリーも、誰かが意識しないと出来上がらない。意識したことと出来上がったことの間を取り除けば、意識した↓ポンと出来上がったということですよ。

志賀 その意識のきっかけですが、瞑想すると天から意識が注ぎ込まれるとか、そんな感じかなと思いますけど、そうではないのですか？

成瀬 瞑想によって、本当に必要な物が入って来るといことですか。ですから、雑念を無くせとか、無になれとか、よく言われると思いますが、あんなのは無理な話で、そういう教え方をするのは、瞑想が分かっている人ですよ。脳波だって、雑

念というか想念が湧くから動いている訳ですしね。

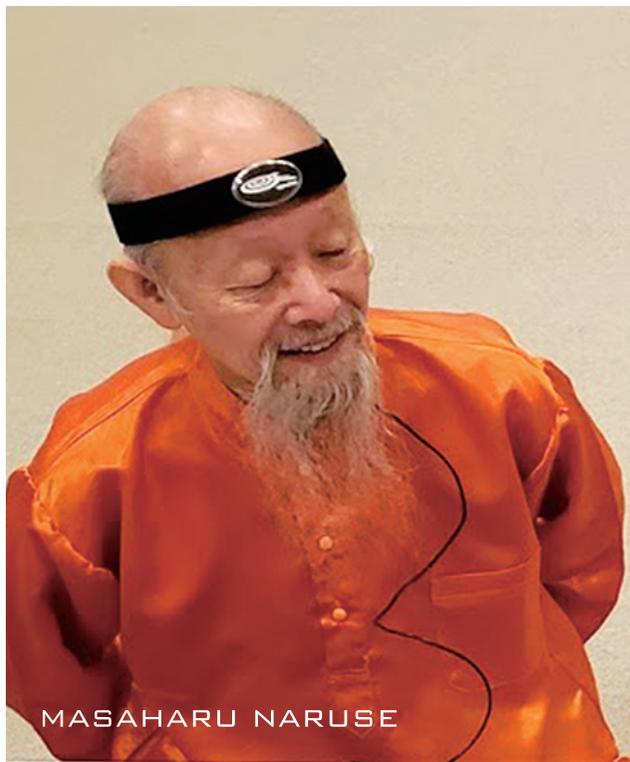
志賀 ということは、とりあえず受け入れる。ただし、それを追いかけないで良いと。

成瀬 色々な想念が湧いて来ますが、それだと瞑想になりませんし、自分が本当に必要としているものを取り込もうとしても、想念に邪魔されて入る余地が無い。ですけど、例えば意識を集中すると、色々な想念が整理されてスペースが出来て、そのスペースに必要なことが入って来るようになります。一方、雑念をどけようとする、そのどけようとする想念がスペースを奪ってグチャグチャになるといこと

です。
志賀 意識や想念の起源、ソースはどこですか？

成瀬 それは分かりませんね。

志賀 僕はバンアレン帯にしたのです。バンアレン帯は計測できますし、太陽風と地磁気が元になって振動のオリジンがあり、地球上のありとあらゆるものは、それで支配されていると考えたい訳です。面白いこ



とに、寝ている間の脳波にはREM (Rapid Eye Movement) 状態があって、7・8 Hzが非常に強く出ています。ということは一これも仮説ですが一日中の活動している時は10 Hzで支配されて宇宙とのバランスを崩し、それを寝ている時の7・8 Hzで修復する。天と繋がることでエネルギーを貰い、揺らぎ情報を貰う、そのために眠るのかなと思うのです。

成瀬 そうかそうか。なるほどね。

エネルギーの本質

志賀 先生にぜひ伺いたいと思っていたことがあって、最近すごい能力を持つ人と出会うことが多いのですが、その中に全く食べない人がいるのです。

成瀬 何人か、いらっしゃるみたいですね。

志賀 私が親しいのは弁護士の秋山佳胤さんですが、このように対談している時の脳波を測ると、結構7・8 Hzが出ていました。だから、喋っている間に天と

繋がってエネルギーを取り込んでいる。それで食べなくても大丈夫なのかな?と。でも、先生もあまり召し上がりませよんね。

成瀬 確かに、あまり食べませんね。

志賀 この対談でも脳波を測らせて頂いていますが、モニターを見ると7・8 Hzがいっぱい出ていますから、天と繋がっていますか? プラナーナを食べているということですか?

成瀬 どうだろうな。分からない。



志賀 秋山さんはプラナーナを摂ると仰いますけど、栄養学的に言われている、基礎代謝として必要なカロリーを補給していないのに元気ということは、天からのエネルギーであるプラナーナを取り込むということなのですかね。

成瀬 天からでも宇宙からでも良いですけど、一般的には食べ物を紹介して、そういうエネルギーを取り込んでいるということではないですかね、おそらく。

志賀 そうか。食べ物も天からのエネルギーを取り込んで形を変えているのだから、直接取り込めるなら、介在しなくても良い。

成瀬 うんうん。

志賀 それから、先生は睡眠時間も短いですよ。

成瀬 いや、そんなことはないですけど、ただ自由ですね。

志賀 眠くなれば寝て、自然と目が覚めて。

成瀬 そうそう。

志賀 私が出会った人で、一日の睡眠時間が45分という人がいます。堀大輔さんですが、それ

で8年間も元気に過ごしている。脳波を測ると、45分の睡眠で極めて効率よく天と繋がりが、エネルギー補給して健康体になっているように感じますけど、そういう人と先生が重なるのです。食べなくても、本当に元気でいらっしゃる。

成瀬 まあまあ元気ですよね。まあ、いわゆる栄養学というのは、それが絶対ではありませんから、そういうエネルギーの取り方をしても良いのではないですかね。

志賀 栄養学にしても生理学にしても、所詮は10 Hzの知恵で構築したものですから、それはそれで良いとしても、7・8 Hzの宇宙の叡知を、もっと活かして行きたいと思いました。

成瀬 面白い話で、僕も勉強になりました。

志賀 そうですか。嬉しいですけど、凄いな仮説で、おかしくないですかね。

成瀬 むしろ、もしかしたら正論かも知れない。

志賀 そうですか。嬉しいです。ありがとうございます。

成瀬雅春先生との脳波測定

① 対談中の脳波

一時間にもわたる対談中の二人の脳波を計測したので、その結果を図1に示します。

これまで、瞑想中の脳波は何度か測定させて頂きましたが、対談中の脳波測定は初めてです。恐らく、動きによるノイズや会話に伴う脳の複雑な思考や感情を反映し、脳波も分析が困難だろうと覚悟していましたが、対談で語った仮説を脳波で実証できそうです。

アルファテック7Gの大きな特徴は、脳波計測中の画像と音声を収録でき、脳波と対応して再生できることです。この機能により、脳波分析が容易になりました。加えて、右脳と左脳や、二人の脳波の相関分析がリアルタイムで出来ることも大きな特徴です。

図1の下部が成瀬先生の脳波で R A W E E G の赤色が濃く、エネルギー

ギーが高いことが想像できます。周波数スペクトルはピンク色のβ波が優勢ですが、詳細に調べると25・4Hzが優勢で、黄色のファストα波も13・6Hzが優勢で、いずれもバンアレン帯からの電磁波の第2、第4高調波のエネルギーを取り込んでいるものと思われます。



写真1 対談中の脳波測定

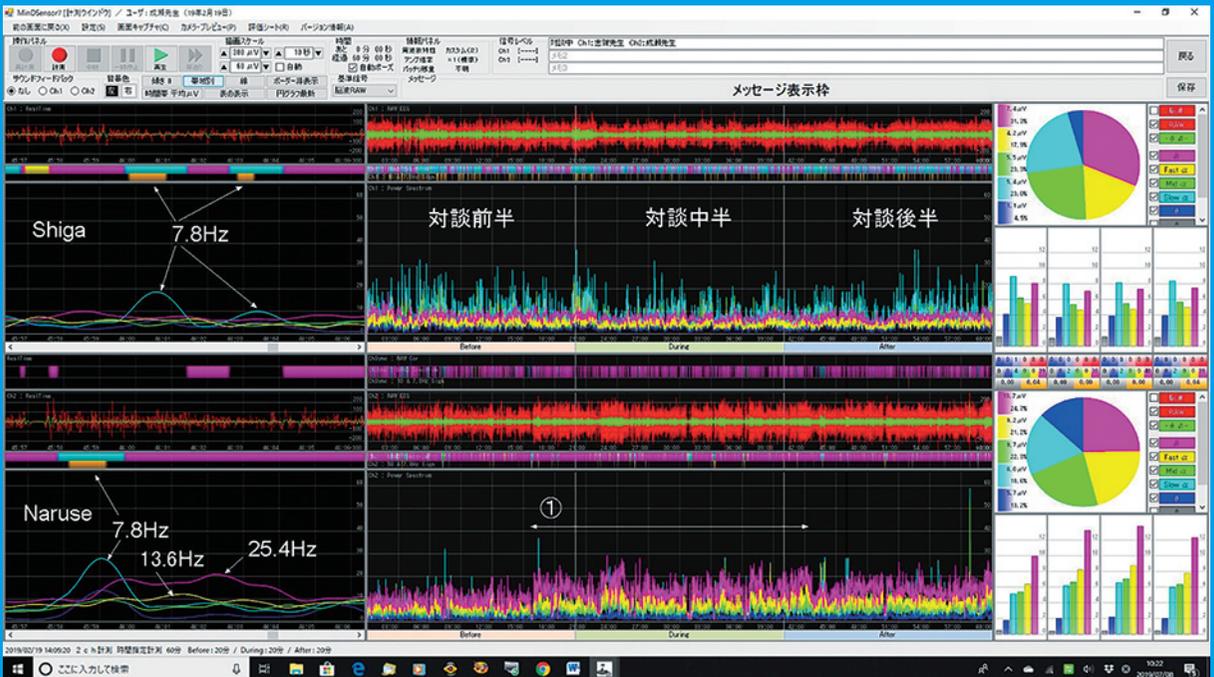


図1 対談中の脳波

② 瞑想中の脳波

図2は対談の後に二人で5分間瞑想を行ったもので、比較のために1分間の閉眼安静状態の脳波も計測しました。図1と同様に成瀬先生のRAW EEGの赤色が濃く、エネルギーが高いことが想像できます。

わずか5分で瞑想できるの？と思われる方が多いでしょうが、瞑想を日課にすると脳に反射が形成されて、脳波を観るとお分かりのように、きちんと瞑想状態になっています。

1分間の閉眼安静状態と比較すると、成瀬先生のRAW EEGは30秒くらいからエネルギーが高くなっていることが分かります。

瞑想は心穏やかに無心の境地という教えに逆らうようですが、脳波を観ますと、確かに感情や思考のミッドα波は少なくなるものの、空間に存在するフォトン（電磁波）と共鳴して、13・6 Hzのファストα波や25・4 Hzのγ波が強く出ているので、見かけは静かで運動のエネルギーは低いものの、環境と調和するポテンシャルエネルギーが非常に高まっているように思われます。だからこそ、空中浮揚が可能な

なのだと言点ができました。
 このような分析が可能なのは、アルファテック7の分析機能が高いからで、従前の臨床脳波計では不可能だと思えます。
 わずか5分の瞑想ではありますが、瞑想前の閉眼安静状態と瞑想後との脳波のスペクトル分布もかなり変わって自然体になったことが分かります。

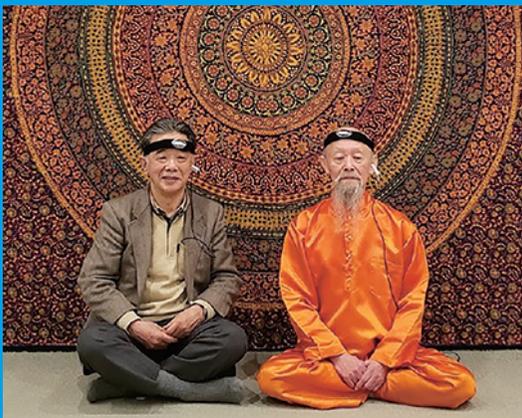


図2 瞑想中の脳波

ビジョントレーニング 指導者資格認定講座レポート



【1級 & インストラクター】

2019年よりスタートした「ビジョントレーニング指導者資格認定講座」は、2018年まで実施しておりました「指導者のためのビジョントレーニング勉強会（4回シリーズ）」をご受講いただいた多くの方から「さらに学ぶ機会を創って欲しい!」というご要望を頂戴した事がキッカケでした。それを機に協会内で検討を重ねた結果、「ビジョントレーニング推進委員会」を創設し、委員のメンバーで意見交換しながらノウハウを練り上げていく体制で臨む事となりました。そして今まで開催してきた勉強会を「2級講座」という位置づけに変更させていただき、その上で1級～インストラクター講座を新設し資格認定講座の流れを創りました。

ビジョントレーニング 指導者1級資格認定講座

■ 大阪会場レポート ■

- ◎日 時:4月21・22日(日・祝)
- ◎開催地:大阪府社会福祉会館(大阪市中央区)
- ◎講 師:岸浩児(MWT協会 ビジョントレーニング推進委員会 委員長)



今回、初めての開催となる1級講座は「ビジョントレーナーになるための認定講座」ということで、2級認定を受けられた皆様にお集まりいただきました。「今迄の学びを深める」という内容と合わせて新しいノウハウをお伝えいたしました。

2日間、会場で受講者の皆様とご一緒に強く感じたのは「『もっともっとビジョントレーニングを学び、それを伝えた人がある!』という心からの

今回ご参加いただいたのは以下のような方々です。

- ・ 学校教員
- ・ スポーツコーチ
- ・ コンディショニングコーチ
- ・ 放課後デイサービス職員
- ・ 一般の保護者の方
- ・ ビジョントレーニング教室運営者

ご参加いただいた皆様の声

マニュアルではなく実践でのトレーニングが楽しく学べました! また原始反射の理論なども理解でき本当に良かったです!

(女性:ビジョントレーニング教室運営者)

さまざまな業種の方が参加されていて情報交換もでき、何よりも濃い内容で大変勉強になりました。これから現場で活用します!

(女性:ボクシングジムトレーナー)



ビジョントレーニング推進委員会 理念と方針

ビジョントレーニング指導者資格を認定するビジョントレーニング推進委員会は、一般社団法人メンタルウェルネストレーニング協会内に2019年度から設立する委員会で、「ビジョントレーニングを通じて脳力トレーニングのさらなる活性を目指し活動する。」という趣旨で活動を進めて参ります。

[目的] 長年に渡りトレーニングの指導現場に携わって来たトレーナー・講師をメンバーとして、意見やアイデアを交換し、更なるノウハウの向上と指導力の充実を目指す。

[活動内容]

1. ビジョントレーニングに関する勉強会の開催（主催および講師派遣）。
2. ビジョントレーニングに関する認定講座の開催、指導者の育成。
3. ビジョントレーニングを指導する協会員への日常的アドバイス。
4. 現場で役立つビジョントレーニング教材の開発。

ビジョントレーニング指導者資格認定講座 各級の目的

★ 2級（トレーニングノウハウを共有）

基礎的な知識と実践法を理解して個人使用もしくは現場での簡単な指導が可能。

★ 1級（ビジョントレーナーとして認定）

MWT協会認定トレーナーとして一般の方に向けた基礎的な「現場指導・体験会・ビジョンチェック」を実施するためのノウハウを身に付ける。

★ インストラクター（教室運営者として認定）

MWT協会提供プログラムによる継続指導が可能。一般の方に向けた「レッスン指導～日常アドバイス・ビジョンチェック」などの実践法を多角的に学ぶ。



粗大運動動画などを見ながらの説明がわかりやすかったですし、ビジョンチェックの知識を得る事ができ大変勉強になりました！

（女性：放課後デイサービス職員）

.....

2級講座でたくさん学びがありました。学ばば学ばほど、より深く、さらに学ぶことだけでしたが実践レベルで理解する事ができよかったです！インストラクター講座を受講する予定ですが、次回もよろしく願います！

（男性：コンディショニングトレーナー）



.....

ビジョントレーニングを行う上で「原始反射」のあり方をきちんと理解しなければならぬと強く感じました！これからさらに本気で勉強したいと思えます。ありがとうございました。

（男性：児童スポーツ教室トレーナー）

.....

2級講座を受けてから今まで実践してきましたが、今回さらにトレーニングの活用法やビジョンチェックの方法などを学ぶことができ、本当に良かったです！これから子どもの自発的なモチベーションが上がるような形で楽しみながら

トレーニングをしていきたいと思えます。

（女性：主婦）

.....

他、多数のお声を頂戴しました！

.....

今回の開催で改めて強く感じたのは、学問としてのビジョントレーニングはもちろん大事ですが、「トレーニングでより良い状態にする」という観点から見れば「現場」本当にトレーニングを必要としている方に即している事が最重要課題である」ということです。

.....

今回ご参加いただいた皆様においては今回の1級講座で学んでいた内容はもちろん、継続的なフォロー内容でサポートの機会を設けておりますので、そこで繰り返しお会いし、学びを共有することで全員の「現場力」を底上げして行ければ、より多くの方のお役に立つトレーニングを提供できると思います。

.....

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

ビジョントレーニング インストラクター資格認定講座

■ 大阪会場レポート ■

◎日 時:5月19・20日(日・祝)

◎開催地:大阪府社会福祉会館 (大阪市中央区)

◎講 師:岸浩児 (MWT協会 ビジョントレーニング推進委員会 委員長)



た際にはいろいろとお土産をご持参いただき「久しぶり〜元気でしたか?」など久しぶりに会う親戚の集まりっぽくスタート前から大いに心が和んだ次第です(笑)

今回の受講者の中には「教室運営」のためにインストラクター講座をご受講いただいた方々ももちろんおいですが、「今のところ教室は開設する予定はないが、とにかく学びを深めたい、ノウハウを身に付けたい!」という方もおいでになられ、改めて頭の下がる思いでした。

ご参加いただいた皆様の声

ター講座は「1級までに学んだノウハウを同じ対象者に継続指導」教室的な展開」ということで、1級認定を受けられた皆様にお集まりいただき、今迄の学びをさらに深めると共に「どのように指導、運営するのか?」について新しいノウハウをお伝えいたしました。

今回お越しいただいた皆様は、4月に1級を受けてくださった、いわば「1期生」の皆様であり、今回お越しください

皆様からのご要望を受け2019年よりスタートした「ビジョントレーニング指導者資格認定講座」。

4月には初開催となる「指導者1級資格認定講座」を大阪会場にて開催致しました。

そして今回は、その続編である「インストラクター資格認定講座」を開催した次第です。

今回開催したインストラク

1級〜インストラクターと受講させていただき2級の時はふんわりとしていた部分もしっかりと順を追って確認できました! 実際に指導する中でわからない事や失敗もあるかも知れませんが、今後がとても楽しみです!

(女性・主婦)

まずは自分の目の癖、パターンを把握することができたので、今後さまざまな方の指導の目安とすることができそうです。また「やらない方がいい事、限度」も同時に把握できたので、トレーニングを受けられる方の状態を良く見て進めて行きたいと思えます。

(男性・スポーツトレーナー)

教室で継続的にトレーニング指導をするイメージが鮮明になりました! さまざまな教材や道具を使ってサーキットトレーニングを実施することは子どもにとつて、いろんな意味でとても有効だと感じました。ありがとうございました。

(男性・児童スポーツ教室トレーナー)



いろいろな取り組みと合わせて、いろんなビジョントレーニングの観察の仕方を知ることができよかったです。マニュアルだけでは頼らず、一人一人に合わせたトレーニングを実践できるよう工夫して行きたいと思えます。ありがとうございました。

(男性・ビジョントレーニング教室オーナートレーナー)

他、多数のお声を頂戴しました!



1級に引き続き今回もあつという間の2日間でしたが本
 当に充実した2日間を皆様と
 過ごさせていただきました。
 最後は「明々後日（5月23
 日）のWEB勉強会で会いま
 しょう！またね〜！」と明るく
 解散！
 「みなさん一生懸命受講して
 くださったおかげで本当に良
 い講座になりましたね〜」と
 岸先生、スタッフの皆様としみ
 じみ語り合いながら会場を後
 にしました。



2020年度の2級〜1級
 インストラクター講座の日
 程も決定しました！

（26〜27ページに詳細を掲載）
 2020年からは今迄の東
 京、大阪に加え九州（福岡）で
 も1級&インストラクター講
 座を開催致します！

ビジョントレーニングを学
 び、それぞれの立場で最適
 な形でノウハウを活用できる資
 格をぜひ多くの方に取得して
 いただき、ひいてはビジョント
 レーニングを必要としている方
 々にお届けいただければ嬉し
 い限りです！

より深い内容でビジョントレーニングを学びスポーツ指導や教育に活用したい



ビジョントレーニング 指導者1級資格認定講座

二日間に渡る講座を受講し、MWT協会認定ビジョントレーナーとして、一般の方に向けた基礎的な「現場指導」「体験会」「ビジョンチェック」が行えるノウハウを身に付けていただけます。インストラクター資格を取得される方は、この1級講座の受講による資格認定が必須となります。

- ① 2級講座の応用理論ならびに実践方法の習得。
- ② 一般の学校・企業などにおいて、「現場指導」及び「体験会」などを実施するためのノウハウの習得。
- ③ 一般の子ども、アスリートなどに向けて「目の使い方チェック」を実施するためのノウハウの習得。

講座時間	2日間 1日目：8時間（夕食休憩1時間含む） 2日目：8時間（昼食休憩1時間含む）
受講対象	指導者2級資格認定者／再受講者

【1日目】13：00～21：00（夕食有）
 ・講座概略説明
 ・2級講座の復習（テーマ確認）
 ・ビジョンチェックとは？（理論）
 ・ビジョンチェック実践
 ・ビジョンチェック ワークショップ

【2日目】10：00～18：00（昼食有）
 ・講座概略説明
 ・現場指導の流れ
 ・体験会指導の流れ
 ・現場指導ワークショップ
 ・使用教材、機材、書式のレクチャー

継続的にトレーニングができる教室等において指導・運営していきたい



ビジョントレーニング インストラクター資格認定講座

一般の方に向けた「レッスン指導～日常アドバイス」「ビジョンチェック」など、継続的なビジョントレーニング指導が行えるようになるためのノウハウを二日間に渡る講座でマスターしていただけます。MWT協会認定インストラクターとして、MWT協会が提供するビジョントレーニングプログラムを使用した活動ができるようになります。資格認定には法人正会員に所属している必要があり、未所属の方は講座受講をもって法人正会員登録となります。

- ① 1級で学んだ「現場指導・体験会・ビジョンチェック」などと合わせて「継続（レッスン）プログラム」を指導するためのノウハウの習得。
- ② 継続プログラムを活用するための運営、提案、ノウハウの習得。
 （例：教室運営の一環としての指導／カルチャースクールでの指導／学校、その他の施設の研修などでの指導）
- ③ ビジョントレーニングに関する日常アドバイス（カウンセリング）を実施できるノウハウの習得。

講座時間	2日間 1日目：8時間（夕食休憩1時間含む） 2日目：8時間（昼食休憩1時間含む）
受講対象	指導者1級資格認定者／再受講者

【1日目】13：00～21：00（夕食有）
 ・モデルレッスン受講
 ・プログラム、教材レクチャー
 ・ワークショップ
 （ビジョンチェック・デモレッスン）

【2日目】10：00～18：00（昼食有）
 ・体験会デモ
 ・面談、入会手続レクチャー
 ・レッスン教材使い方、管理
 ・レッスン運営指導

※各講座の開催日程はP26～P27をご覧ください。



ブレインキッズ 体操教室

◎ブレインキッズ体操教室WEB
<https://brain-kids.com/>

【レフコゆめタウン高松校】
 〒761-8056 香川県高松市上天神町266
 フィットネスクラブレフコゆめタウン高松店内

Tel 0120-961-145



ビジョントレーニング実践レポート

ブレインキッズ体操教室 岡田 敬弘

MWT協会認定資格
 ●ビジョントレーニングインストラクター

レポート: 斉藤義生

今回は香川県高松市で「ブレインキッズ体操教室」を運営しておられる岡田敬弘さんにインタビューを行いました！
 岡田さんはMWT協会の主催する「ビジョントレーニング指導者資格認定講座」の全課程をご受講いただきインストラクター資格者として認定させていただきました。体操プログラムにビジョントレーニングをプラスし、「子どもたちの運動神経を向上させる体操教室」として日々奮闘しておられる岡田さんのお話は非常に興味深い内容でした！

岡田敬弘さんからのメッセージ

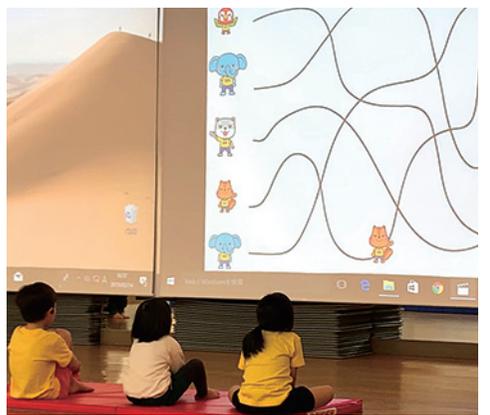
(WEBより抜粋)

近年、子どもの体力・運動能力の低下や二極化が問題視されています。中でもスマホやテレビゲーム等の普及により、外遊びの時間が減少したことで、両目が正しく使えない子どもが増えていることは大きな要因です。そんな現代社会の課題を解決したいという思いからブレインキッズは生まれました。

脳に入ってくる情報の約87%は視覚からと言われており、目と脳の関わりは深く、思考や言動にも繋がっています。

当教室では、目を動かすことで「脳力」を高めるビジョントレーニングを核とした独自プログラムを提供します。ブレインキッズは、目を通じて脳を鍛えることで、子どもたちの運動神経を向上させる体操教室です。





ビジョントレーニングの 出会い

数年前に弊社の常務から、とても面白いトレーニングがあると教えていただいたのがきっかけです。私が劇団を主宰している事も相まって、ビジョントレーニングによる記憶力・イメージ力・空間認知能力の向上等に非常に興味を持ちました。そこから本を読んだりネットで調べたり、ビジョントレーニングを行っている教室を視察したりと個人的に色々調べてみました。

教室を開校したきっかけ

私は(株)ヒカリの企画開発部に所属しており、新たなビジネス



モデルを創り上げる事が大きな使命の一つです。昨年からビジョントレーニングを取り入れた業態開発に取り組んで

いきましたが、中々前に進みませんでした。そんな中、(株)トラストボールアプリシエイトの小島さんに監修で協力いただいたり、芸術士でダンサーの三木さんをはじめ「人」に恵まれたおかげで、ブレインキッズ体操教室を開校することができました。現在の子どもを取り巻く環境は過去最悪だと岸先生も言われていたが、1才の子どもがスマホを触っているのを見ると、便利さの代償が一番受けるのは今の子どもたちだと改めて痛感します。そんな環境だからこそ、視覚からのアプローチに説得力があるように感じます。

現在の手ごたえ、 会員さんの成果

一番の手ごたえはこの教室を子どもたちが大好きだとい

事です。自分から通いたいと言って入会してくれるお子さんがいたり、雨の強い日は、教室が休みにならないか心配してくれるお子さんがいたり、みんな本当に楽しそうな顔でレッスンに参加してくれています。また、成果としては子どもたちの話を聴く力や集中力の向上を感じます。レッス

ンを通じて運動の基礎力や非認知能力の向上に繋がっています。

今後の夢、抱負

保育園との連携や弊社のフィットネスクラブ内への展開等を進めて行きたいと考えています。また、ビジョントレーニングを取り入れた演劇クラスを開校する等、既成概念に捕らわれず新しい事に挑戦して行きたいと思います。まだまだビジネスモデルとしては試行錯誤の段階ですので、社会貢献性と収益性を兼ね備えた事業にできるよう尽力して行きます。

読者の皆様へのメッセージ

ビジョントレーニングはまだまだ一般的な認知度の低い言葉ではありますが、「視覚」に関する課題や問題は年々深刻化しているように思います。とは言え、ビジョントレーニングのみでビジネスにする事は難しく感じます。既存のビジネスとビジョントレーニングを組み合わせる事で新たな価値を生み出し、多くの方の何らかの助けや気づきになれば幸いです。香川県にお越しの際は、是非お声かけください。おいしいうどん屋さんにもご案内させていただきます！



松本 加寿美

MWT協会認定資格

- ビジョントレーニングインストラクター
- MWT指導者2級



かすみ

愛知県岡崎市の公立中学校で特別支援クラスの担任をされていた松本加寿美さんにインタビューを行いました。松本さんは、MWT協会が主催する「ビジョントレーニング指導者資格認定講座」の全課程を受講されたため、インストラクター資格者として認定させていただいておりますが、教員活動の傍ら、かねてより「軽度知的障害児を企業就職に導く保護者向け講座」や「発達支援コーチ初級講座」などを実施され、多くの子ども達と保護者のサポートにあたっておられます。その流れの中でビジョントレーニングと出会われたとのことですが、さまざまな角度からお話いただいた今回の内容は、発達支援に携わる皆様の大きなヒントになると思います！

聞き手・構成：斉藤義生

ビジョントレーニングとの出会い

「早速ですが、ビジョントレーニングとの出会いについて教えてくださいいただけますでしょうか？」

松本 ずっと教育現場で障害

児教育に携わって来たのですが、通常の学校教育プログラムの中ではサポートしきれない事が多々ありました。例えば、軽度の障害なら経済自立の可能性は高いはずですが、原始

松本加寿美さんからのメッセージ (ブログより抜粋)

私は公立中学の教師として、一般クラスや特別支援クラスで様々な発達障害を持つお子さんとその保護者さんに出会ってきました。

多くの親御さん、本人さえも「障害＝できない事」と当たり前のように思っていますが、そんなことはありません。

自分にはこんなことができることがある！

と瞳を輝かせて色々なチャレンジをしていく子供たち。そんな子供たちの姿に感動して時に涙することもある保護者の方たち

私はこれまでとっても感動的で幸せなシーンを一番近い場所で見てきました。

これは一部の人だけに起きる事でも、特別な子供にだけ起こることでありません。

どの子にもどの親でも経験できる事なのです。(*^_^*)

あなたのお子さんもこんな成長をしているとしたらどうですか？

あなたが子供の姿を見て感動して泣けるほどうれしく思えるとしたら？

ぜひ体験してほしいです☆

松本加寿美(かすみ)さんブログ

<https://ameblo.jp/shiawasenotane-kasu/>

反射の保持や感覚過敏があり困難な状況になるケースがあります。この状況を何とか出来ないかな？とアプローチを探し「発達支援」というキーワードにあたりました。中学生、高校生であっても「発達」という観点からの支援方法がある事を知って、その「発達」を学んで行く流れの中でビジョントレーニングに出会いました。

松本 はい。そして、ある方に岸先生をご紹介いただき、MWT協会の講座に参加したんですが、まず最初に自分自身が目全然ちゃんと使えていなかった事を知りショックを受けました(笑)

ですが、まず最初に自分自身が目全然ちゃんと使えていなかった事を知りショックを受けました(笑)なるほど。ちなみに最初にアプローチの手法を探し始めてからビジョントレーニングに辿り着くまでは、どれくらいの間がかかったんでしょうか？

松本 ものすごくかかりましたよ。5〜6年くらいかな？

通常の発達支援の手法は、有効ではあっても「その子の不足を補う」という事に物凄く時間がかかり、その子の持っている力をなかなか伸ばしてあげられない。「これじゃあ義務教育が終わるまでに伸ばせない、間に合わない」というジレンマを感じていたので「何か他にやるんじゃないか？」とさまざまな研修や講義などを受けたりしながら探し続けていました。その期間も、それなりに意味はあったと思いますが、ただ実際には「勉強にはなり、知識にはなるけれど、現場でどう使えば良いのか分からない」ということで5〜6年、試行錯誤の日々でした。

くなるほど。ではビジョントレーニングに出会って、それまでの手法と違うと感じられたのは、どんな所ですか？

松本 「発達支援」に携わった当初は、「この子たちは、いろんな可能性がある！伸ばせるところがいっぱいある！」と思いつつも、なかなかそこにアプローチ出来ない自分がいました。そして発達の中の一つとして視覚・ビジョンがあるわけですが、多くの子ども達に感じていた「独特な物の見方」の先があると分かったことです。

発達支援が必要な子ども達

それは姿勢などのフィジカルな部分ですか？

松本 姿勢はもちろん、いろんな意味においてです。ただ、それは「その子の個性なんだ」ということで、特に何かアドバースや指導なども行っていないでいいです。そして、保護者の方も同じように感じてらっしゃるようでしたが、「障害があるからしょうがない」と、まあある種、あきらめておられるようでした。

「ビジョントレーニングの現場ではよく聞かれますね。いろんな課題のあるお子さんへの評

価としては、「やる気がない、怠け癖がある、親の躰、家庭環境が悪い」という風に概ね評価されてしまっているような。

松本 そうですね、残念ながら。でもそれは、「分からない」からそう考える他なくなるということなんです。もし具体的な対策があるならやりたいですし、何よりも子ども自身が、説明は出来ないけども違和感を感じていると思います。子どもが一番困っているんです。いろんな大人から毎回毎回「これはこうしたほうが良いよ！、もっとこうしなさい」と言われ続ければ、「自分だけだめなのかな？」という見方になり、人とコミュニケーションすること自体が億劫になってしまいます。「また注意されるんだろうな…」みたいな。

なるほど。
松本 でもビジョントレーニングを実践して行く中で「こうすれば良いんだな」というのが分かってくれば、子どもは前向きに取り組んでくれますし、それは指導者も同じです。「今迄教科書やテストなどの字がきちんと読めて、見えてなかったけど読めるようになったよ！」という子どもの声は本当に大きな意味があって、同時にテス

トなどの点数が上がれば、さらに喜んでいろんな取り組みにチャレンジしようとしてくれます。

嬉しそうですね！

松本 はい！今までいくら勉強しても出来なかったのは、「ちゃんと文字が読めていなかったから」で、その原因は「目がきちんと使えていなかったからだ」「読めたら出来るんだ」という事を子ども自身が認識し、かつ私も認識できることが本当に嬉しくて、さらにやる気になります。ただ、その子が家に帰ってそれを説明するの？、何やってるの？という取り違えた評価になることもあります。



保護者の認識が足りていないというケースですね。

松本 そうです。なので指導者も保護者もきちんとした認識を持てるような環境になれば、いろんな人が「発達」に対して柔軟な捉え方になり「伸ばせる事がいっぱい出て来るし、褒める事がいっぱい出て来る」と思うんです。子ども達には「トレーニングをどんどん実践してもらい、「出来た！もつとやりたい！」という感覚、経験を積んでもらいますが、ともすれば、それは私と子ども達の間だけで共有している事かもしれないので、支援の環境としては、まだ弱いです。

なるほど。

松本 でも、子どもが接する多くの大人がある程度の認識を持つていけば、より日常的に「ビジョン」視覚を磨くチャンスが増えます。もちろん、学校も含めてですね。いろんな場所や、家庭の日常生活の中で自然に発達を高めて行ける事がとても大事だと思います。

MWT協会の ビジョン講座を受講して

松本さんはMWT協会が開催した2級・1級・インストラクターと全ての講座をご受

講くださり現在に至っているわけですが、それまで他にビジョントレーニングを学ばれたことはあったんでしょうか？

松本 何故か以前は「ビジョントレーニング」スポーツの事だとして認識しており、自分の活動とはリンクしてませんでした。本当にビジョントレーニングに関して全く知識がなくて、発達支援の現場で採り入れられるプログラムだとは全然思ってませんでした。ただ、発達の勉強をして行くこと「視覚」「原始反射」などのキーワードが出て来るので、その中で少しずつ学んでいたような状況でした。

なるほど。

松本 先ほどもお話ししましたが、「発達に課題がある子たちが独特な物の見方をすると、何となく斜視の子が増えているのかな？」という事、全体的に目が悪い子が増えているという事もあるから、「一応勉強しておかないといけない」という感覚でスタートしました。

実際に受講してみても、いかがでしたか？

松本 まず言えるのは、楽しかったです！本当に楽しかった！何が楽しかったかという

と「いろんなトレーニングを体験できる事」でした。そしてその体験により、自分の視覚の状況を理解できましたし、それがトレーニングにより、どのように変化するのか？までを講座で感じる事が出来たのが本当に大きかったです。

講座を担当する岸浩児先生は、もう根っからの現場主義であり「理論、理屈は本やインターネットでいくらでも見れるでしょ？実践しないと！」という方です(笑)

松本 そうですね(笑) 今回の講座受講においては、「受講の翌日から現場で使う！」ということを念頭に置いて学び、実際に出来るトレーニングをどんな実践しました。そういう意味で、すぐに現場で使えるような内容を提供していただけなのは本当にありがたかったです！またいろんなトレーニングを実践した中で「え？これって目のトレーニングなの？」

というものも結構あったんですが、結果的には「発達の段階をさまざまな面から考慮した上で取り組みなんだ！」という岸先生の意図を理解できて、改めて感心しました(笑)

松本 はい(笑) それに応用が

きくんですよね、いろんな組み合わせも含めて。これも本当にありがたかったです。私の行う指導はクラス単位ではなくマンツーマンがほとんどなんです。が、やはり「プログラムをやらせる」ということではなくて「この子がどんな取り組みを、今やりがっているのか？」を理解しつつ喜んで実践してもらい、成果を共有するという岸先生に教えていただいた考え方をベースに実践しています。

松本 そうですね。トレーニングを続けて行く中で子どもの変化を見て取れば、子どもファーストで実践する意味は必ず理解できると思います。テストの点数としては成果が出なくても、「姿勢がよくなる、字がキレイに書ける、身のこなしがスムーズになる」など、何か変化があるはずなんです。パッと見ただけでは「何してるの？遊んでるだけだよな？」と思われれるかもしれませんが、じっくり観察すると「何故、他の支援の方法と比べて変化があるんだらう？」と感じられると思います。

松本 ビジョントレーニング級講座の時に脳波計測のデモンストレーションがあったんですが、全然意味が分からないまま、単に面白そうなので測ってもらいました(笑)その時に「右脳と左脳がどうやって動くかが数値化して見れるってどういう事？」と思いました。病

動いているかを見れたり、それを見た上で「じゃあ、こんなことをやってみよう！」などとトレーニングしてコントロールできたり、それを可視化できたので、びっくりしました。

松本 そうですね。講座の内容を一言で言うところ「理論より実践が大事」という印象ですが、実は絶対に押さえておかないといけない理論はきちんと構築されているので、安心して現場で指導できます。例えば、指導マニュアル通りにやるのではなく、その時の子どもの欲求に対して「今はこの発達の感覚を欲しているんだな」という、子ども主体というか「子どもファースト」であって良いという事が大きな気づきでした。

松本 発達とメンタル(脳波)の関係、脳波を計測してみても分かった事、

松本 発達支援の現場で指導

松本 もちろん脳波は心の状態を見る事も出来るわけですが、何か特別なケース以外で、普通に簡単に自分の脳がどう



高校生の息子さんとビジョントレーニング

よね？でも、体の状態で心は変わるし、逆もそうじゃないですか？そういう意味で、現在、発達支援で指導している子どもの状態を「目で見れる」っていうことは、子どもにとっても保護者にとっても、もちろん指導者にとっても、本当に参考になると思うんです。取組みを実践する中で、「子どもの脳の使い方が変わった」事を共有できる事は凄く大きな事です。一時的なテストの点数などよりも、一生使える大きな素地とかノウハウを子どもが身に付けることになるんじゃないかと思ひ、すぐに導入しようと思ひました。

〜よかったです！まさにMWT協会が目指している「相乗効果」を感じていただいているように嬉しい限りです。まずは「自分が感じる自分の状態」と「脳波から見る自分の状態」がきちんとリンクしているかどうかが大それたと思います。実際に計測してみると、ズレを感じる方がこのほか多いので。

松本 何となく理解できます（笑）

〜（笑）まずは自分の脳の状態を知り、そこからさらに発展的にさまざまなテーマに沿った使ひ方が出来るので、ぜひどんどん

ん計測し参考になるデータを共有させてください。例えば親子で2ch計測をするとか、過去の計測では親子であってももちろん別々の脳なのに、かなりリンク口するケースなども見えました。

松本 そうなんですよね。感覚的によく分かります。今迄対応させていただいた親子の方も含め、「母子一体感」じゃないですけど、波長が共鳴する、しなやかというのが必ずあると思うので。ぜひやってみます！

今後の抱負

〜では今後の松本さんの抱負についてお聞かせ願えますでしょうか？

松本 今迄は「子どもを対象とした支援」などが中心で、多くの方の指導をさせていただき、ある程度、成果もあげてもらえたかと思ひます。だけど、その子どもの成果と一緒に喜んであげられる大人が増えないと、支援はほんの一部で終わってしまうように思ひます。せっかく子どもが努力し成果を上げて、それを認めてもらえないような環境だと「支援になつていない」とは言えないなど強く感じているので、「温かい発達」というか、「もっとこの子

のこは伸ばせる」という目標の、理解ある大人を増やせるような提案を行いたいです。

〜なるほど。

松本 岸先生の指導もそうですが、現場で指導しているとトレーニング内容は常に進化して行くというか、進化せざるを得ないというか、常に動いて行きますよね。その進化の仕方は持つている現場によって異なり、受講される方や指導者によつて、いろんな形になると思ひます。なので本当に現場でがんばつておられる先生方が講師となる、さまざまなタイプの2級講座を受けてみたいな！と思ひますし、自分でも出来るかな？やってみたいな！と。（笑）

〜そうですね！日本全国で同時多発的に2級講座が開催されれば、結果として今よりも速いスピードで多くの方に理解していただけるチャンスが増えますし、委員会にて至急討議してみます！

松本 名古屋で開催したいです！ぜひよろしく（笑）！

〜ぜひ全国で開催できるようにがんばつてみます！

読者へのメッセージ

〜それでは最後に読者の皆

様へのメッセージをお願いします。

松本 私はビジョントレーニングに出会って、まず自分自身が遠視だったことが分かり改善できましたし、子ども達の支援の幅が大きく広がりました。また、同じ目的で受講された皆さんとの意見交換、情報交換が出来た事も本当にありがたかったです。今は小さい頃からスマホやゲームなどが身近にあり、結果として目の悪い子や発達支援が必要な子が増えています。しかし、環境がどうであれ、その子はこれから一生自分の目を使って生きて行かないといけない中で、不要な苦勞はせず、自分の力を發揮して行くためにも、ビジョントレーニングを知って欲しいです。そして知つたからには、ぜひ多くの方にお伝えしていただければと思ひますし、私も出来る限りの活動を今後も続けて行きます。MWT協会においては、多くの支援者が集える機会を、ぜひ多く作っていただければ嬉しいですよ！

〜出来る限りがんばります！本日は貴重なお話をありがとうございました。

松本 ありがとうございます！

久木田 佳苗



久木田 佳苗(くきたかなえ)
株式会社トラストボールアプシエイト代表
フィジカルパーク メンタル担当

MWT協会認定資格
●MWTインストラクター
●ニューロフィードバック指導者1級



小島 直人(こじまなおと)
株式会社トラストボールアプシエイト取締役
フィジカルパーク教室長

MWT協会認定資格
●MWT指導者2級
●ビジョントレーニング指導者2級

前機関誌「E-PLUSα」の最終号(2013年7月号/ポータルサイトで閲覧可能)以来、久し振りにお話を伺いました。当時の記事タイトルは、「見えない歪み」を可視化する～親子の幸福な社会参加のために～というもので、子育てに潜む孤立の問題や、公園遊具の問題などをまとめておりますが、そのまなざしは、今も変わらず子ども達に向けられていると感じたインタビューでした。

聞き手・構成:住友大我

フィジカルパーク

0歳からの運動教室

株式会社トラストボールアプシエイトの代表を務めています。この社名には信頼(Trust)のキャッチボール(Ball)から感謝(Appreciate)が生まれるという意味を込めました。「未来を支える質の高い子を育てる」を理念として、子供の遊び場である公園の遊具点検や運動教室の運営、また、小学校や幼稚園受験に向けた指導も行っています。元々は「お母さんが笑顔になれる」ことを目指した、幸せ空間作りのための雑貨屋を開いていたのですが、もう少しダイレクトな形で社会貢献したいという思いから法人化に至りました。

活動の中心は、0歳からの運動教室「フィジカルパーク」です。フィジカルパークのロゴは子供(愛称:フィジパくん)で、子供が持つ無限大の可能性を、運動を通じて0歳から伸ばそうという思いを表しています。また、ロゴの2つの芽は、体(フィジカル)と心(メンタル)です。「フィジカルパーク」という教室名には、「メンタル」の文字は入っていませんが、フィジカルと脳、メン

タルと心と脳という観点から、体の一部である脳を鍛えることは、心を鍛えることにも通じると考えています。

実際のところ、入会時のご要望として、「体の使い方を学びたい」と同時に、「やる気・集中力を伸ばしたい」「諦めない心を育てたい」というものも多いため、表面的な運動能力を伸ばすことより、生きるための能力を伸ばすことをコンセプトとしています。



メンタルとパフォーマンス、そして脳波

私自身、全国大会に出るまでテニスを頑張っていましたから(※全日本予選に出場していた学生時代には日本ランキングを保有)、すごく分かるのですが、どんなにトレーニングをしても、緊張したり心にとれすを感じたりすると、周りとかボールとか、色々見え

なくなることがあります。メンタル次第で、目の機能(ビジョン)が変わるということですから、いくら動体視力のトレーニングなどをして、パフォーマンスを十分に発揮できなくなる可能性はある訳です。

小学校や幼稚園受験でも、追い込みの時期になると、それまで当たり前に出ていたところが、突然出来なくなる瞬間があります。そういう時は、親御さんの気持ちも追い込まれていたりするので、メンタルトレーニングのサポートもしますし、お子さんの場合は、体を動かしてリラクセスすると、心が開放されてパフォーマンスの発揮効果もあると感じています。

また、必要に応じて脳波計(アルファテック7)も活用します。脳の使い方には人それぞれ特性があるため、その人らしさを受け入れることからスタートとされているのですが、それを脳波という切り口で説明すると、ものすごく説得力が生まれます。脳の使い方という話だけですと、何となく漠然として具体性に欠けていた

ですが、脳波を測定して可視化すると、特にお父さんとか、中学生以上の男の子に興味を

持つてもらいやすく、実践への近道になることを実感しています。

脳波といえば、動物保護活動をしている方の脳波を測らせて頂いたところ、コヒーレンスが、たくさん起こっていました。私もハリネズミを飼っていた。私もハリネズミを飼っていた。抱っこしている時の脳波を測りましたが、やはり普段よりもコヒーレンスが増えているのですよね。ただかか2分とか、そのくらいの時間でですけど、メンタルトレーニングを活用しつつ、動物に癒されている感覚もあつたりして全然違いました。以前、脳波とは違う見地から、自分の波動は他人に影響するという指摘を受けたことがあつて、人間は感情とか事情とか複雑に絡み合っていますけど、動物はもつとシンプルなのだろうな、そのことが癒しに繋がるのかなとか、脳波を勉強しながら思うことがあります。

自己肯定感と内発的動機、生き抜く力の源

運動嫌いになる原点の一つに多いのが、他人と比べてしまうことです。誰かと比較して、その子より足が遅いから自分はずることに向いていない、だか



ら嫌いとか。でも、その原点を更に掘り下げると、結果が良かった子だけを褒めて、努力した子を褒めないとか、期待を押し付けたり、出来なかったことをわざわざ指摘したりする大人の存在がありますよね。もちろん、時に競争は大事ですし、挫折して傷ついても、諦めずに踏ん張って成長できる子もいますが、先ほどのような接し方をする大人が多ければ、結果として頑張り続けられる子は、ごく少数になってしまいます。そういう少ない事例を成功例として取り上げても、その影で、運動嫌いになるだけでなく、自分のことまで嫌いになる子が増えているというのが実状ではないでしょうか。

また、褒めるにしても、ただ褒めさえすれば良いという態度で接していると、褒められるためにやる、裏を返せば、褒められないならやらないうという心を作ることに繋がりがかねません。「踏ん張る力」の源にも関わる話ですが、最も大事なものは、自分自身の内側から湧き上がる喜びであって、褒められることによる喜びは、あくまでもプラスアルファの部分だと思えます。ですから、自分の喜びや満足と素直に向き合い、それを追求して行けるメンタリティーの育成が何よりも大切で、それは教育に携わる者として強く感じることで。

もう一つ、経営者の視点から言うと、一緒に働いている人が私の考え方に共感してくれていけば、苦しいことを乗り越える力が生まれたり、仕事はもろろん人生にも充実感を感じたりしやすいです。その一方、共感も無く、仕事と人生を完全に分けるような態度で働いていけば、いざれ大きな打撃が来て、それがパワハラと思われたり、うつになったりする原因の一つではないかという気がしています。これからの時代は、生き方と働き方が一体化する方向に向かうと思うので、私自身が率先してイキイキと生きる姿を示して行きたいです。

フィジパっ子

「生き抜く力を学ぶ教室」

これまでのメインである運動教室に加えて、これからは、生き方と本気で向き合うための「メンタル」というテーマで発信を増やして行く予定です。今のところは、「フィジパっ子」というキッズの会員制メンタルトレーニング教室で、定時のクラスと併せて、必要なタイミングで即座に対応できる遠隔のトレーニングを受け付けています。遠隔で対応できるのもメンタルトレーニングの良さですから、例えば「学校へ行きながら」「何となくやる気がおきない」という問題に対して、ご家族で「今すぐに」取り組める具体的なサポートを提供しています。

あと、思春期になって将来が見え隠れする頃になると、ただ楽しいだけではいられなくなるというか。そういう時に、自分の生き方を見つけて、自分の足で歩めるようになるためのトレーニング教室があると良いなという思いもありました。生き方について学ぶことは、本来は学校の勉強と同じくらい重要なはずで、偶然の機会に任せて良いものではありません。

最後に、これは自分に言い聞かせていることでもあるのですが、「頑張るお子さんを追い越して頑張らないでください」と、よく親御さんに伝えていきます。「親が応援してくれるから、その気持ちを考えると辞められない」という子供が結構いて、優しいなと思う反面、それでは、苦痛を我慢することにエネルギーを費やしてしまいます。私も、自分の子供を

本気で応援する親の一人ですが、「もっとやりたいことが見つかったら、いつでも教えて」、「私は、頑張るあなた達を応援しているだけだから、何も気にしないで良いのよ」ということを常に話しています。

好きで続けて来たことを辞めるのは本人が最も心残りなはずですし、それを親に伝えるのも、相当の覚悟が必要なのは含めて、全てを受け止めてあげるのは親が引き受けるべき責任ですから、一緒に悩み、一緒に笑い、内面の苦しみも喜びも共有しながら、子供と本気で向き合うことを通じて、私自身も成長して行きたいと思えます。

千



～0歳からの運動教室～ フィジカルパーク

東京都世田谷区北沢3-7-1 宇治川ビル2階
050-3563-8925 (東北沢駅前教室) / 045-382-9081 (横浜本部)
e-mail physipa@gmail.com



私立幼稚園・小学校受験運動 / 発達運動プログラム
/ ビジョントレーニング / スポーツメンタルトレーニング
/ カラーセラピー / メンタルトレーニング脳波測定



～生き抜く力を学ぶ教室～ フィジパっ子

キッズメンタルトレーニング / 親子ビジョントレーニング
/ 親子メンタルトレーニング