



# アルファテック7

～不思議現象解明のツール⑥～

# 即興舞の脳波を測る

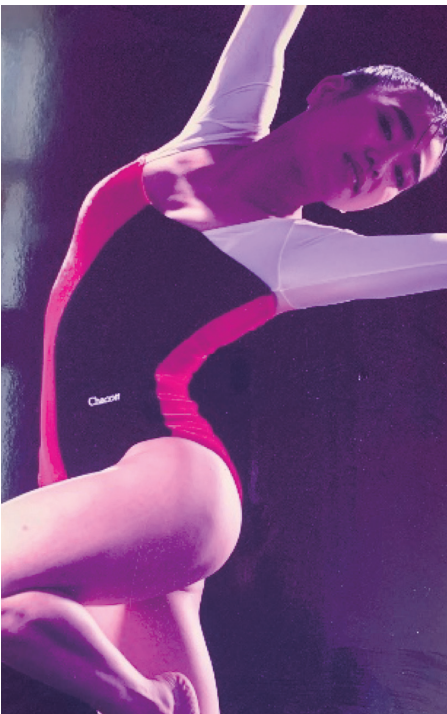


写真2 レオタードでの演技

極めてラッキーなことですが元新体操のゴールドメダリストアマリッタ朝子さんから即興舞のときの脳波を測って欲しいと依頼を受けました。

これまでスポーツ選手の動作と脳波との関係は競技の種目により当然ながら異なるだろうと

今回の紹介記事を書くにあたり承諾を得るために連絡したら、永いこと心に秘めていた深い思いをたくさん聞かせていただき感動しました。後ほどその一部を紹介します。



写真1 スポーツ功労賞

思っていました。実際に測るとかなり共通性が見られ、おそらく本質的な面を共有しているのだと思います。

もちろん種目特有の技能的な特徴はありますが、苦勞しながら克服した暁には新天地が開けるようです。この新体操も例外ではありませんでした。

元新体操ゴールドメダリストの即興舞の脳波を測る



写真3 即興舞



写真4 即興舞



写真5 脳波測定実験

即興舞のテーマとして私共の合言葉である喜びの「よかった」と感謝の「ありがとう」にしていただきました。

脳波測定はアルファテック7をバンドで体に固定し、信号はBluetoothでPCに送ります。

かなり部屋いっぱい激しく動き回りましたがしっかりと計測できました。常識としては静かにしての計測ですが、技術的な難題を克服しました。おそらく2~30m離れていても通信可能だと思いますので屋外での計測も

試みたいと思います。

測定には写真5に示すように朝子さんの左脳と右脳の脳波を測るためのものと、それを見ている観察者の脳波との共鳴をチェックするための電極を使用しました。

## 天界の電磁波と共鳴

結果は図1と図2に示します。共に閉眼安静1分—即興舞5分—閉眼安静1分間の右脳（上段）と左脳（下段）の脳波です。

図1には、初めの閉眼安静でスローα波のスペクトルの平均値が、左脳の15mVに比べ右脳が10mVと若干強いが、舞の後では15mVと10mVでバランスが取れて来ました。

より詳細にみますと7.8Hzのスペクトルが閉眼安静の後半から見られ、「喜び」をテーマにした即興舞が始まってからは頻繁に観察され、特に右脳と左脳とが7.8Hzでヒーレントになることに注目です。これは天界の電磁波7.8Hzと共鳴していることを

表わしていると思います。

舞を見た人の感想にも「舞を見ていると、まるで別の宇宙から舞い降りたダンサーではないかと感じます。あらゆるものが彼女と共に調和しながら踊り、木々も大地も風も共にたゆたっているのです。彼女は命を紐解き平安に至る異なる道へと誘ってくれます」という表現と脳波観察の所見とが合致しています。7.8Hzは喜びが湧き出る周波数でもあり喜びの舞にふさわしい脳波状態だと思います。



図1 「歓び」をテーマにした即興舞における右脳と左脳の脳波



図2 「感謝」をテーマにした即興舞における右脳と左脳と脳波

図2の「感謝」をテーマにした即興舞でも左右脳ともに7.8Hzのスペクトルが多く観察され、「歓び」と同様に両脳とで頻繁に7.8Hzでコヒーレントにな

っていることにも注目したいと思えます。「歓び」は脳幹のドーパミン作動系のA10神経核が活性な時に感ずる現象であり同時にA9神

経核も刺激を受けてにこやかな表情と感謝の感情が湧き出きます。これまで多くの観察から脳波の7.8Hzは脳幹のA10とA9神経核が同時に活性になった状態と思われる。

より詳細に調べますと7.8Hzに加え13.6Hz、19.8Hz、25.4Hzが混在しており、これらは全てバンドレン帯のプラスマ振動の高調波や干渉波の影響を強く受けていると思われるのです。

即興舞を見た人の感想にある「天と地をつなぐ舞姫の細胞の一つ一つに神が宿り、地球を揺り動かしているかのようです」という表現は脳波的にも理にかなっています。

実は今回は計測しなかったのですが細胞も個々にマイクロバイブレーションのあることが分かっています。そのメカニズムは未だ不明ですが赤ちゃんのような若い肌の細胞の振動には7.8Hz成分が多く、老化と共に7.8Hz成分が少なくなっているようです。細胞一つ一つに神が宿るといふ印象は7.8Hz成分の作用かも知れませんね。

## 自然も天界の電磁波と共鳴

今はコロナ騒動で行動は自粛ですが、朝子さんはここ5年の間、地球巡礼の気持ちで世界25カ国を大半は一人で歩いてきたそうです。

ちなみにご主人はアメリカ人ですが各国の特性や行動にはご自身なりに理解し同化してきたつもりだと言われます。

どの国も素晴らしく、意識が拡大するのですが、日本の「和」から感じる深い精神性は特別な事だそうです。地球変容の鍵と言っても良いかもしれません。「和」のエネルギーは母性。全てを結び広げる事が出来るからだそうです。

「和」を以て尊し、でしょうか。自然との調和が日本文化で欧米は自然を克服するところに価値があるとしてきました。

さらに脳波を詳細に見ると7.8Hzとの共鳴に意味がありそうです。素晴らしい力を発揮しているときの脳波を分析すると、そこには必ず7.8Hzのスペクトル

# アルファテック7

～不思議現象解明のツール⑥～

## 即興舞の脳波を測る

が存在するのです。

朝子さんによると、ご自身は鷲の目力（イーグルアイ）があると言われます。鷲は自分の命の時間を知っている。鷲は自己と状況とを見極める知的な存在なのだそうです。

空から地上を見渡せば、山あり谷あり、日向と日影との一つで世界がある事を知っている。自分が生まれてきた理由を記憶している神聖な鳥だそうです。

一人ひとりには自分の完璧なタイミングがある。例えばニートや鬱は人間が人間らしく生きることが可能にする勇氣ある開拓者。「静」で感じたり考えたり動けない時期は、自分の器を大きくしている時、地球の器も

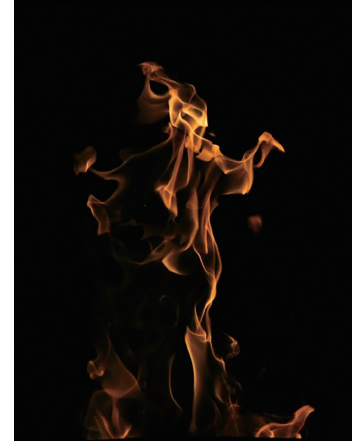


写真6 炎

大きくしている時なので、「動」に向かうチャージTime。

少し前までは陰（ネガティブ）を避けたい風潮がありましたが、自分の中のネガティブを見つけて調和すると、自分が成長して世界がどんどん拡がると感じているそうです。

適当力も大切だと言われます。例えば今まで学んだ知識は素晴らしいこと。それを頭に重く詰めすぎないで軽く距離を保っている、必要な事を引き寄せるのが速いそうです。そして、その隙間からはアイデアが流れ星のように早く降りてくるのです。

移り変わるのが世の中の仕組み。流れの中、知識も人にも情

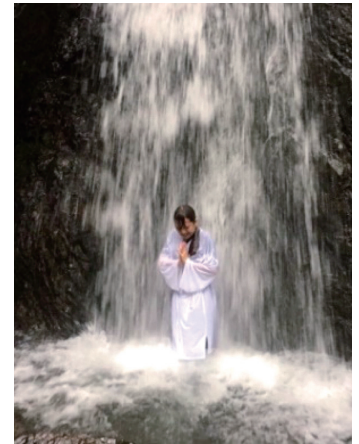


写真7 滝

報にも尊重のスペースをとって  
いると、変化に対する適応力が  
高まります。

朝子さんの話を伺うと止めどもなく続くので改めて特集を組  
みたいですね。

ところで元に戻って・・・

空間に存在する分子や化合物  
が電氣的に分極していると電磁  
波の影響を強く受け時間的にも  
空間的にも揺らぎが生じます。

焚火の炎は好例で木材が高温  
になると $\text{CO}_2$ のメタンガスが発  
生し酸化されて $\text{CO}$ になる過程  
で炎として写真6のように見え  
ます。高温の $\text{CO}$ は上昇し昇り  
龍のように見える人もいるでし  
よう。パレイドリア効果と云い  
ますが、朝子さんの即興舞の姿  
とそっくりですね。

同様に写真7は滝行ですが水  
は $\text{H}_2\text{O}$ で分極していますので落  
ちる間に電磁波の影響を受けて  
空間的に揺らぎが生じて、人によ  
っては龍が舞い降りてきたり、  
朝子さんが即興舞をしているよ  
うにも見えますよね。



志賀 一雅 (MWT協会 会長 工学博士)

山岡 敬章 (エイアロボジャパン株式会社代表取締役)

斉藤 義生 (MWT協会 代表理事)



# ニューロフィードバック装置 アルファテック7の 大いなる可能性！



志賀一雅博士の長年にわたる脳波研究の集大成として2017年にリリースされたアルファテック7は、発売後ハード・ソフトとも何回かのバージョンアップを施し現在も、さまざまなジャンルでご活用いただき多数の喜びの声を頂戴しております。その中で今回はアルファテック7の開発に全面的にご協力いただいている山岡敬章さんと、さらなるニューロフィードバックの可能性について語り合っていました。

**アルファテック7を語る**  
**志賀** お久しぶりです。報告したいことがいっぱい溜まりました。  
**山岡** こちらもお会いしたいと思っていたところです。  
**志賀** 素晴らしいアルファテック7を開発していただいたお陰で運動中の脳波や睡眠中の脳波など普通では考えられない状態の脳波な



左上 志賀一雅 / 右上 山岡敬章 / 下 斉藤義生

やまおか たかあき  
**山岡 敬章**

1964年、大阪生。京都在住。23歳でソフトウェア開発会社を企業。生体信号の応用システムの研究・開発を15年以上に渡り行っている。現在は志賀博士の研究に共感しアルファテック7ならびに専用ソフト、マインドセンサー7のシステムを共同開発～バージョンアップに協力する一方でビジョントレーニングに関する機器の開発なども手掛けている。

でも測ることができて画期的な提案ができています。  
**山岡** お役に立てて幸いです。かなり苦労して開発しましたから・・・このように小型で単3電池2個だけで動作しますし・・・  
**志賀** 前のページで紹介しましたがアムリータ朝子さんの即興舞の脳波がちゃんと測れました。  
部屋いっぱい激しく動き回るので、ワイアレ

スのBluetooth がいいですね。被検者に自由に動いていただいてもノイズが少ないい！  
**山岡** ノイズ対策はハードにも工夫していますが特徴はソフトです。明らかにノイズだと判断できる信号はカットしています。  
**志賀** 毎日1時間ほど散歩するのですが、いろいろなアイデアが出るので脳波を測りたくて、ナップザックにPCとアルファテック7を入れ、音声も収録できるので状況を語りながらの散歩です。おかげでアイデアが出るときの脳波も分かりました。  
その時にうっかり下り階段のところでもつまずいて転び鼻と唇をぶつけて激痛だったんですが、後で見ると確かにβ波が強かったけど同じ位の強さの78Hzのスロ1α波も出ていました。脳がすぐに修復機能を発揮しているんですね。  
**山岡** 脳波を測定すると同時に画像や音声を取り込ん

でいるのもアルファテック7の特徴です。

**志賀** 確かに音声と画像の収録が同時にできて脳波分析の際には便利ですね。

前回この機関誌でも報告

しましたがヴィオラ演奏家の萩原薫さんの脳波と奏でられるヴィブラートの揺らぎが7.8Hzで合致していたり、お経の揺りが読経する人の脳波と合致していたり・要するに心の状態が非常に大切であることが脳波分析によって明確になりました。

**斉藤** 先日ある大学から問い合わせがありまして、臨床脳波計とアルファテック7と比べて測定精度はどう違うのか、筋電図はどう処理されているのかを尋ねられました。

**山岡** エレクトロニクス装置で回路構成も似ていますから測定精度は同じですが、使用目的が違うので取り出す周波数も結果の表現も違いは出ます。臨床脳波は電極数を4とか16とか

256と多く、それらを表示するためのペンレコーダが付属されていますから大型になります。アルファテック7は256ですから小型化できます。

このアルファテック7は、贅沢にも医療用の脳波計と同じアンプのICを使っていますので、センサーの数が違うだけで測定精度は同じです。

で、例えば、センサーバンドを後頭部に付ければ後

## 脳波のダイナミックな共鳴現象に注目する

**志賀** これも使用目的の違いから生じるのですがアルファテック7では2つの脳波の相関分析ができますよね。

右脳と左脳と相関があるかどうか、右脳の本音と左脳の建前ででしょうか。

2人の場合はAさんとBさんと気が合っているか脳波的に分かります。フィードバック機能を利用すれば気を合わせることもできます。

頭野の脳波が、頭頂部に付ければ頭頂部の脳波が計れるというわけです。

医療用・臨床用の脳波計では生の波形しか見られませんが、意味を読み解くに資格が必要で少し難しい

勉強が要りますが、アルファテックのソフトウェアを用いれば、アルファ波、ベータ波、シータ波などが手に取るように見えます。

**斉藤** 分かりました。先方にお伝えします。

すよね。

**山岡** 例えばスピリチュアルの世界では、氣の概念が大切ですが脳波のコリレーション分析がすごく役に立ちます。

感覚・運動を受け持つ「右脳」と理論・理屈・分析を受け持つ「左脳」。どのような脳の状態のときに、氣がよりよく操れるのかを解明していくことで、氣を操るトレーニングにも大きな

な効果が出ますね。

**志賀** 氣功師や、氣・感を感ずる人の脳波は右脳と左脳とが7.8Hzのローα波でコヒーレントになる場合が多いですね。

よく調べると13.6Hzのファストα波で揃っている場合もあります。まさにパンアレン帯のF1とF2とで共鳴している感じですよ。

ロシアのトムスクにある宇宙監視センター (Space Observing System (tsuru)) で、何が目的かは分かりませんがこのパンアレン帯のプラズマ振動による4種類の電磁波を毎日ネットで公開しています。

F1が7.8Hz、F2が13.6Hz、F3が19.8Hz、F4が25.4Hzです。

それを観るとまるで脳波なんです。F1がローα波、F2がファストα波、F3がローβ波、F4がファストβ波。

どの波も周波数は微妙に変動していて、揺らぎをしている。地球の自然界の

変動もこの影響を受けていると思いますね。

脳波の周波数スペクトル表示をHzごとにもしていただくとこの辺もはつきりしますが。

あとPCのタイマーがどうなっているのかわかりませんが、絶対時間(電波時計)を組み込んでいただけませんか？

そうすれば遠隔ヒーリングや遠隔リーディングが証明できると思っています。家庭用の安い置き時計でも電波時計を組み込んで結構正確ですから。

**山岡** なるほど！ますます科学的な側面の分析が可能になりますね。早速検討いたします。

**志賀** 前々号の機関誌Vol.13でも紹介しましたが、幸運なことに生後1か月の赤ちゃんの脳波を測ることができまして、右脳と左脳との脳波が完全に一致しているしかも7.8Hzのローα波で完全にコヒーレントになっていたことにビッ

クリしましたが、胎児の段階でも手足が動いていますから脳波が働いているのでしょうね。

臨床脳波の教科書によれば、赤ちゃんは未熟な状態で脳波の形態をなしていないと書いてありますがどうしてどうして立派な脳波です。

ではいつから脳波が働き出したかですが、これは想像するしかありませんが、受精した卵細胞から胎児が成長する途中でしょうか、やはりバンアレン帯からの電磁波の影響だと思っす。とんでもない話ですが・・・山岡先生はどう思われますか？

**山岡** そもそも地球上の全ての生物は地球から受けている振動をモチベーションにして発生・発達・活動していると思っす。まっくと生物は、生まれる前に細胞になるときから、この振動をエネルギーにしているのでしょうか。

現象とは、なにかのまっ

かけがあると促進されますから、その「まっつけ（トリガー）」が、「78Hz」なのかもしれまっせん。先ほどの「氣」や「念」も距離を超え

## バンアレン帯からの電磁波の作用力に注目する

**志賀** 更に面白いことに赤ちゃんの肌の細胞が78Hzで振動しているようです。マイクロヴァイブレーションです。

コンデンサーマイクロフォンのエレメントを利用して細胞の振動のセンサーを作りその出力信号をアルファテック7の入力端子に接続しまっすと見事に測れるのですね。

同じセンサーでお母さんの類のマイクロヴァイブレーションを測ると78Hzの振動が少なくって30Hzが多いみたいです。78Hzの振動が細胞の若さを表すバロメータではないかと思っす。アンチエイジングの指標として面白そうです。

ひよっくとすると細胞の若

とから、素粒子レベルでのシンクロがあると思っすので、それらの現象も計測できるかもしれまっせんね。

さをチェックするバロメータになるのではないかと思っす。

**齊藤** その話は凄く面白いので別途センサーをつくって本格的に研究しまっせんか？

**山岡** 私のほうでも、ちよっうど各種の周波数で振動を与える簡易なマッサー機のようなものを試作しておっす。

ソルフエジオ周波数といっつて、細胞や神経を若返らせるといわれる周波数を使っつて身体に振動を与え、普通のマッサー機でのマッサーよりも、コリがほぐれた状態が長持ちすることもわかっつてきています。

これで、78Hzの10倍にあたる780Hzを作り出し、身体

にあてていると、みなさん氣持ちよく寝てしまっす。

**志賀** 電氣的に分極していると空間の電磁波で揺さぶりを受ける。風のない穏やかな日の池や湖の水面が波立つのとか、同じ物質なら揺さぶりを受け集合して結合し結晶をつくるのではないかと思っす。

ですから地球上の多くの鉱物はこの電磁波の作用で結晶を作り、植物や動物が発生したのではないでしよっうか。

月から多くの岩石が採取されたようです。その40%がSiO<sub>2</sub>だそうですね。地球の岩石の組成とほぼ同じです。ところが、地球には水晶という結晶があります。どうやら月にはなさそうです。

火星もかなり岩石を採取したようです。が鉱物の結晶の話は聞いたことがない。

昨年12月6日に帰還したはやブサ2が持ち帰った5グラムほどの岩石の組成

がすこく氣になります。もし鉱物の結晶が少しでも発見されたらこの話は終わりです！

**山岡** 振動＝刺激のないところには、「発生」もありまっせんから、その理屈にはあっつていっすと思っす。その刺激こそが、この地表全体に影響するバンアレン帯の振動といっすのは、理にかっつていっす。これを証明するには、地球ではない場所、どうなるかの実証が要るといっすかもしれまっせん。

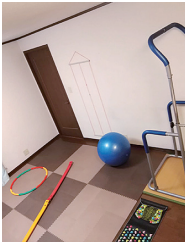
ぜっひこれからも科学的な技術と発想を持ち寄っつてさるなる研究を成し遂げまっすよっう！

**志賀** これは最後の戯言です。バンアレン帯が地球上の全てのものの創造主でありサムシンググレイトでもあり、神や仏なのかな？

だっすとすると前世も来世もバンアレン帯にあり、輪廻転生も靈や魂もそこらから発生する。私は本氣でそう思っつていっす。

メンタル・ビジョントレーニングジム

そら 天空



**実施内容** メンタルトレーニング  
ビジョントレーニング

**住所** 佐賀市赤松町(佐賀大学近く)

**連絡先** mwt.saga@gmail.com

天空(そら)というのは、人は誰でも無限の可能性を持っているという意味です。天を仰ぎ、空を見上げると宇宙の果てまで限りがありません。果てしない、限りがないところからつけられた名前です。

現在、発達障害をお持ちのお子さんやスポーツをされているお子さんなど、年中さんから小学生の方に通室頂いています。



レポート：斉藤義生



なかおか みゆき

中岡 美幸

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インストラクター

佐賀県佐賀市で「メンタル・ビジョントレーニングジム天空」を運営しておられる中岡美幸さんにインタビューを行いました！中岡さんは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」ならびに「メンタルウェルネストレーナー指導者資格認定講座」の全課程をご受講いただきメンタル&ビジョ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。ありがとうございます。

さまざまなキャリアをお持ちの中岡さんは現在、ご自身の子育てと同時並行で教室運営をご実施いただいておりますが、放課後等デイサービスでも勤務されており「現代の子どもの発達」にリアルタイムで向き合い、取り組んでおられます。子育て中のママはぜひ参考にしてください！

「ビジョントレーニング」の出会い

10年ほど前、幼児教室の講師をしていた時に「姿勢が悪い子の姿勢を正してはダメですよ」と聞いたことがビジョントレーニング(以下VT)への入り口でした。メンタルウェルネストレーナー(以下MWT)2級資格を取っていたこともあり、数年後の研究



施設を開設したきっかけ

会に参加した時、VTが一般の人でも受講できることになったのを機に一念発起。思い切って受講したのが岸先生のVTとの出会いです。

ものすごく単純ですが、2級を受講した時、岸先生のVTの考え方に「これだ！」と思いい、自分でジムのやろうとすぐにインストラクターの資格まで受講しました。ひと通り受講した頃「子どもに何か習い事をさせたい」と言われていたママ友にVTの話をし

たところ、「ぜひ通わせたい」と言っていたいただき決心しました。新型コロナの影響があったので、半年以上お待たせしてしまいましたが、無事に開講することができました。

現在の手ごたえ、成果状況

目の使い方が整ってくる、生活の質が向上します！

一番の手ごたえは自身の頭痛が激減したことです。肩こりもあまり感じなくなりました。体調よく過ごせる日が増えたので、気持ちに体がついてくるようになりました。イライラすることも減り落ち着いて対処できるようにも増え、自信をもって行動することができるようになりました。子どもにも共通することは落ちていくので、前向きな気持ちで取り組めるようになりました。初めはあいさつの仕方がわからなかった子が、今ではとても元気よくあいさつ



をします。失敗するのが嫌だった子どもたちも、少しずつ新しいことにチャレンジするようになりました。子どもたち自身がうまくいかなかった経験を活かし、試行錯誤した結果だと思えます。

また、スポーツをしている子どもには、体の変化を自分なりのことばで表現してもらっています。レッスンをしなかった日とレッスンをした後の競技では、レッスンをした後の方が体が軽かったそうです。自分自身で変化を感じること、自分で主体的にトレーニングに取り組んでもらっています。

### 今後の夢、抱負

一番の願いは通ってほしい。子どもたちの幸せだけでなく、かわっている人すべての幸せです。

最近、子どもが安全に危険なことをして遊べる環境はどんどん減少傾向にあり、逆に育児便利グッズやゲーム機、スマホなどのデジタル機器の普及はめまぐるしく、子どもの

発達には阻害されています。よく見かけるのは、赤ちゃんの頃からお菓子とスマホに面倒を見てもらっている子ども達です。全く使わないこともできません。しかしそういうわけにもいかない現実もある。使ったときには、使った分以上に心と体のフォローをするのが大事だと思います。VTの本質的なところは心身の健全な発達にあると思います。食事でも大きく影響します。VTやMWTを通して、子どもだけでなく大人の方にも、よりよい人生を送ってもらえるような指導ができるようになりたいです。

### 読者（MWT協会員）へのメッセージ

トレーナー次第で結果はよくも悪くもなります。実際にレッスンをしてみると、岸先生の言われる通り、どの方のレッスンも基本は同じであることに気づきました。違うのは見立ての部分。誰一人として同じ目の使い方をしていない

はいません。でも、みんな目の使い方の向上という同じ目標に向かっています。その見立てが正しいか、軸がぶれていないかなど確認するため、最新情報を得るため、どの講座も再受講を繰り返しています。再受講をすることで疑問点がおのずと解決することもあります。質問事項はあらかじめ自分で答えを見つけておき、間違っていないかの確認を岸先生にお願いしています。自分のクライアントさんのことは自分自身が一番よくわかっています。まずは、トレーナー自身が考えて答えを導き出すことが大事だと思います。

ました。実際、それがレッスンの組み立てにつながっています。岸先生も日々研鑽を積み重ねています。実践をされている中で新しい発見や、目のことはもちろん、全身の筋肉のつながり、メンタル面など視覚

に関することを広範囲について常に学ばれているので、毎回の講座は新しい発見ばかりです。私もいろんな角度から目と心について学んでいきたいと思います。会場で見かけたら、ぜひ、お声掛けください。

中岡さんはメンタルとビジョンのインストラクター資格を取得していただいた後も、WEB勉強会や講座の再受講などにも、ほぼ皆勤でご参加いただきながらノウハウを積み重ねつつ教室を運営しておられます。

今後も佐賀県でトレーニングを普及して下さる中岡さんのトレーニング指導を受けたい方はぜひ「メンタル・ビジョントレーニングジム天空」にお問い合わせください！





かや しょう

# 嘉屋 奨

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

大阪市城東区で「今福ビジョンスクール」を運営しておられる嘉屋奨さんにインタビューを行いました！  
嘉屋さんは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第8期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。  
嘉屋さんは「かやはりきゅう整骨院」を運営しておられる中で、MWT協会にてビジョントレーニングを学んでいただき資格を取得後、現在の整骨院に「今福ビジョンスクール」を併設されました。はりきゅう、整骨、整体院などを経営しておられる方はぜひ参考にしていただければと思います。

## 「ビジョントレーニングとの出会い」

私自身は鍼灸整骨院を開設して9年目なのですが、日々体の動きなどを学んでいっておりました。

ある日テレビ番組でビジョントレーニングの紹介が行われておりました。私はその番組に釘付けとなり、食い入るように見ました。

## 今福ビジョンスクール

(かやはりきゅう整骨院内)



LINEはこちら

実施内容 ビジョントレーニング

住所 大阪市城東区今福東2-9-4

電話 06-6939-4976

メール kaya\_show0502@yahoo.co.jp

それからは、「もっとビジョントレーニングのことを知りたい！」という気持ちが強くなり、すぐに検索し一番直近で開催されている「ビジョントレーニング指導者2級資格認定講座」を受講し、その後、2020年10月にビジョントレーニングインストラクター資格まで取得いたしました。

## 施設を開設したきっかけ

前述のように、私は鍼灸整骨院を営んでおります。ビジョ

ントレーニングの講座を受けた当初は、自分の知識を満たすことが目的でしたので、施設の開設までは思いは至っておりませんでした。しかし、2級、1級、インストラクターと資格を取得していくうちに、最初は自分のため、家族のために知識やトレーニングを扱っていましたが、次第に患者様のお子様や、地域の子供達を中心にトレーニングを実施したい、困りごとを解消するお手伝いを少しでもしたいという思いが芽生え、鍼灸整骨院内の一部スペースで

はありますが、2020年11月より今福ビジョンスクールを開設する運びとなりました。

## 現在の手ごたえ、成果状況

ビジョントレーニングインストラクター資格を取得後、鍼灸整骨院の患者様やそのお子様を中心に、体験会を積極的に実施いたしました。その中からビジョントレーニングを是非続けていきたいという方々に対し、週一回の教室を開催しております。現在は月曜日クラスと土曜日クラスでおこなっております。

まだ教室を始めて2ヶ月程度ですが、参加者の保護者の方から「姿勢が良くなった」

「字の大きさが整うようになった」などの感動の声をいただき、教室を開設してよかつたな、と感じております。

## 今後の夢、抱負

今はまだ小さい教室ですが、まずは今来ていただいている方々やご家族にビジョントレーニングの成果を感じていただき、継続して頂くことが目標です。

それと並行して、鍼灸整骨院の患者様はもとより、地域の方を中心に体験会などを通

じ、ビジョントレーニングを普及させていくこと、そしてビジョントレーニングの教室により少しでも理想の自分を獲得してもらうことを念頭に教室運営を続けていきたいと考えております。

## 読者(MWT協会員)へのメッセージ

僕自身、最初は自分の知識を深めるためにビジョントレーニングの講座を受講しました。講座を受け、自分自身がビジョントレーニングを経験し、

それを家族へ地域の方へと広げていきたい、経験してほしいと感じました。相手を体験させるために準備し、考え、見守ることで、またそれが自分の経験にもなり、それをまた相手にも還元することが出来ます。

まだ開設して間もないですが、お互いに成長しあえる場として教室を開設してよかつたと感じております。

これから自分自身も講座の再受講も含め知識や経験を深め、それを還元していければと考えております。

千



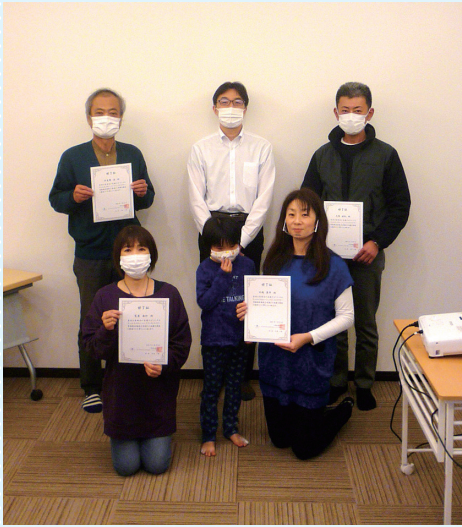
第8期インストラクターの嘉屋さんは2級からインストラクター講座まで、熱心にビジョントレーニングを学んでいただき2021年も講座を再受講していただくなど、教室開設後も丁寧にノウハウを積み重ねておられます！しんきゅうや整骨などにビジョントレーニングを加えた「ハイブリッド」な治療&指導スタイルはこれからの時代の新たなモデルケースになり得るのではないかと我々も嘉屋さんのこれからの活躍にも楽しみにしております！大阪市場得近郊でビジョントレーニングを実践したい方は、ぜひ「今福ビジョンスクール」にお問い合わせください！

# 指導者資格認定講座 in 九州

## 【1級 & インストラクター】

おそらく7年ぶり、前回の博多開催から、今回は場所を北九州に移して、久しぶりのMWT1級&インストラクター講座in九州でした。開催直前の1月14日(木)、福岡県全域に緊急事態宣言が発令されましたが、九州支局長・平真理子先生のご協力もあり、無事に開催することが出来ました。

構成/住友大我



1級講座は、新しいトレーニングを増やすよりも、2級講座で学んだ内容を掘り下げる



## MWT 指導者1級資格認定講座

日時  
2021年1月23日(土)・24日(日)  
会場  
イプラスジム北九州

ことに主眼を置いています。その最大の理由は、MWTのスタートとゴールが、どちらも「よかった、ありがとう」であるため。つまり、この言葉の真意を、どれくらい深く理解できるかが、MWTの理解度そのものと言えるからです。

MWTの本質は「よかった、ありがとう」だから、とにかくそれを実践すれば良い。確かにその通りで、それでも効果は出ますし、効果を出すことだけが目的なら、それで必要十分かも知れません。ただし、ここで理解が止まってしまうと、山の麓から見える景色のような、限られた範囲の視界に頼らざるを得ず、指導者としての可能性は狭められてしまいます。仮に、頂上から、あるいは上空から眺めることが出来れば、麓から見えていた景色が周囲とどう繋がり、どう関係しているのかを理解した上で次の手を打てるようになります。

もちろん、1級講座を受けただけからといって、すぐに頂上に

辿り着ける訳ではありません。でも、その道標を示すことが出来れば、いずれ自分のアイデアで効果的なプログラムを作るための、足掛かりにはなると思っています。

講座の具体的な内容については、受講した時のお楽しみ？に取っておきますが、話題の幅が広いため、難しく感じる方がいらつしやるのも事実です。しかし、本質はとてもシンプルなMWT。そのシンプルさの根拠を体得できれば、応用範囲は果てしなく、結局すべて「よかった、ありがとう」に辿り着くというくらい果てしなく広がります。

ちなみに、MWT内のアセスメントは、エゴグラムと脳波で行います。どちらも個別の講座があるため、1級講座の中で細かく説明はしませんが、正しい評価と効果的なトレーニングは密接に関連するという意味でも、併せて、もしくは興味を湧かしたどちらか一方でも、受講して頂けるとベターです。

# メンタルウェルネストレーニング



## MWT インストラクター資格認定講座

日時  
2021年1月25日(月)  
会場  
イプラスジム北九州

インストラクター講座は、MWTコースAプログラム(※)の運営方法を学ぶ講座で

はありますが、それに加えて、1級までで学んだ理論を、「プラスの回路⇩マイナスの回路」に集約して理解する練習をします。

.....

※A〜D各プログラムを12回コースで構成。したがって、全体は48回。インストラクター講座では、Aの12回を説明する。プログラムそのものは、A〜D全てをポータルサイトにアップロードしているため、MWTインストラクター資格者であれば閲覧可能。マニュアル通りにレッスンを進める場合、B〜Dの使用教材を購入する必要はある。

.....

1級を受け終えた時点で、一つ一つの知識が別フォルダに保存されていて、統一し切れていない状態かも知れませんが、もちろん、少しでも理解度が上がるように、伝え方などの改善を試みてはいますが、その一方、1回聞いただけで完璧に分かるレベルの内容を、わざ

わざ講座で話す必要はないし、それだとかえて失礼では？と思う気持ちもありま

す。

また、「プラスの回路⇩マイナスの回路」に集約する練習そのものは、一人でも出来ますが、最初はうまく行かないことも多いようですので、一緒に考えながら答えを導くロジックを学ぶ感じですよ。

そして、この講座のハイライトとも言えるのが、午後一で始まる「カウンセリング講座」。MWTコースプログラムなどで継続的なトレーニングを提供する場合の、お客様との中長期的な関わり方を、カウンセリングの理論と実践から検討して行きます。

担当講師は、MWT協会山陽支局長の三鍋和美先生もしくは九州支局長の平真理子先生。二人ともカウンセラーの資格をお持ちのため、カウンセラー視点から、MWTをどう活かせば良いのかなどのお話も、とても参考になるはずですよ。

回の北九州開催では、平先生にご担当いただきましたが、パワーポイント35枚分の力作で、単独の講座としても成立するのでは？と思うくらいの充実した内容でした。

MWTの予習復習を兼ねて、オンラインのMWT勉強会にも、ぜひご参加ください。MWT協会員の皆様であれば、毎回無料です。また、2021年MWT協会のポータルサイトに、直近のWEB勉強会(MWT、ビジョン、脳波)のURLとパスワードを公開しています。事前申込なしでも、気が付いた時や気が向いた時など、いつでもアクセスできるようにしましたので、こまめにチェックしてみてください。カメラとマイクOFFの耳だけ参加も可能です。

MWT協会九州支局長 常任委員・上席指導講師  
イブラスミ北九州 代表

# 平真理子

たいら まりこ



MWT協会認定 プレインマスターSS級講師

- MWTインストラクター
- ビジョントレーニングインストラクター
- ニューロフィードバック指導者1級

聞き手・構成：住友大我

## MWTの成果① 健康と目標達成

九州のMWT2級講座では講師を担当して頂いています。平先生ならではの、特に強調して伝えていく事はありますか？

平 自身がMWTを実践して健康と自己実現を手に入れたので、その部分をお伝えする事に力が入ります。

まず、健康に関してですが、今は医療機関が充実しており、お薬もたくさん市販されています。以前の私は、病氣は医療が治してくれるものと思っていました。

しかし、MWTに出合い、脳には本来、健康に生きていくための機能が備わっている事を知り、それまで依存していた医療を手放して「自分の治る力を信じる！」という事を実践した結果、四半世紀近く病んでいた難病が治ったのです。手術、再発と8回もの手術を繰返し、一生点滴のみでしか生きられないという宣告を受けた病が、自分の治る力を信じるだけで治ったのです!!! 痛く苦しかった私の25年は何だったのでしょうかね(笑) ですから、私のような痛みを、他の誰にも味わって欲しくないという思いで伝えていきます。

もう一つは、目標達成です。MWTを学んで脳を上手に使えるようになったおかげで、目標達成までの時間が短くなりました。何かを犠牲にしながら、頑張って目標を達成するのではなく、楽しみながら自己実現できるMWTの目標達成方法は、私の自己肯定感を上げ、願った事を叶えていくモチベーションを高めてくれたと思います。

「昔の自分はむしろ頑張り事が中心だったのですよね。」子供の頃から負けず嫌いな所があって、MWTに出合う前は、「負けたくない」「負けてはいけない」という信念のもとに行動していました。

短大卒業後、証券会社に入社し、当時はお客様のためではなく、営業目標というノルマを達成するため、「同期に負けたくない」「与えられた仕事が出来ない自分分はダメな人間だ」という思いから一生懸命に働いていたのです。ただ、心の奥底には「人のためになる仕事がしたい」という思いがあったので、葛藤からストレスでご飯が食べられなくなり、体重がどんどん落ちていきました。身体が辛くなって、売上を達成する気力が失われていき、また、睡眠中にも仕事の仕事が頭を離れず、上司やお客様

に叱られている夢を見て、「申し訳ありません！」という自分の声で目が覚めた時もあったくらいです。まさに、MWTの講義で出てくる「脳力③の闘争態勢」が働き過ぎて、体調を崩していました。それが、MWTと出会い「あ、私脳力③で生きています。」と気づいて、私の人生このままじゃ嫌だ! もっとやりたい事が一杯あるし、それを実現させていくためにも脳力①の健康維持力と自然治癒力、脳力②の能力発揮態勢を高めようという行動にシフトする事が出来たのです。

## MWTの成果② 人間関係、対人関係

平 念願の九州開催が叶って、よかったです。ありがとうございます。持ちで一杯です。

ここ数年、MWT1級は九州で開催されていなかったのですが、ぜひ九州の方にも受講して貰いたい。そして、九州でもMWTの活動を盛り上げていきたいと強く望んでいました。

私は、幸せに生きる上で、対人関係が大切だと感じています。なぜなら、人の悩みは、人と関

わらずに解決する事が出来ないからです。そして、その対人関係のベースには、私達の思い方(出来事についてあなたがどう認知し解釈するか)が深く関係していますから、MWTの「思い方のトレーニング」は、良い対人関係を築く事にも繋がるのです。

「あなたが間違っていて、私が正しい。」という言い争いを耳にする事がありますが、私はこれが「あなたも正しいし、私も正しい。」そして、その良い所を取ってもっと良いものにしていこうという『協創』になる事で、更に豊かな社会、幸せな社会が実現できると感じています。

人間関係、対人関係という点で、成果を実感されている事はありますか？

平 「いかなる時も穏やかに」MWTから学んだ言葉ですが、どんな時でも落ち着いて対処できるようになった結果、お客様やスタッフ、更に家族との人間関係が良くなったと感じています。

MWTを会社の朝礼に取り入れて、皆で実践するようになってから、何より私自身が大きく変化しました。今ではどんなトラ

ブルにも、「これ位でよかった」。この経験を次に活かそう。」と穏やかに対処できるようになっていきます。また、スタッフ間の争い事もなくなり、従業員の定着率も良くなり、仕事の効率も上がっています。それから、プライベートでは、年齢を重ねて判断力や記憶力が落ちてきた母を受入れられず、関係が良くなかったのが、最近では、そういう母にも、笑って心穏やかでいられる自分に変化して、母との関係が良くなりました。

— 心に余裕が生まれる感じですかね。メンタルトレーニングも心を作るという印象があるかも知れませんが、それは一つの側面に過ぎませんからね。

平 私にとってのMWTは、成長する事や、幸せに生きる事や手に入れる方法だと感じています。人生は修行のようなもので、色々な事を経験しながら、どう生きれば幸せになれるのか、良い人生を送れるようになるのか、私達は日々模索しているのだと思います。もし今、どうせ頑張っても無理など、自分の可能性に蓋をしている人がいれば、もつとラクに幸せになれる生き方がある事を、MWTを通じて伝えていきたいです。

## ビジョントレーニング

### 教室におけるMWT

— 平先生はビジョントレーニング教室も運営されていらっしゃると思いますが、その中でMWTをどう活かしているのか教えてください。

平 ビジョントレーニングをする際、最初に腹式呼吸、次に身体を大きく伸ばしてから力を抜くという、MWTの緊張からリラックスへの反射形成を取り入れています。ビジョントレーニングと一緒に伝える事で、子供達の心が安定してきているという感じですよ。

「頑張っても意味がない」とか「頑張っても意味がない」とか言するような時には、マイナスの回路が働いているので、プラスの事に気付けなくなっています。そうすると、お友達の事も否定しやすくなって、そんな自分を嫌になることもありますから、だからこそMWTが必要だと実感しています。

— ご自身が感じるビジョントレーニングの成果はありますか？

平 私自身の事ですと、仕事面では、記憶力や処理能力、判断するスピードが速くなり、ミスが減りました。そして、身体面では、子供の頃から私は運動音痴だとばかり思っていました。が、車の駐車がとても上手になったのです。

痴だとばかり思っていました。が、車の駐車がとても上手になったのです。

子供達の成長は日々感じられて、風船を膨らませられなかった子供が、膨らませてゴム先を結び、事が出来て喜んでいたり、出来なくても諦めず、子供の口から「先生、私は自分を信じる！」という言葉を聞いたりした時は、感動して涙が出ました。ビジョントレーニングで自分の目や身体を自由にコントロール出来るようになり、小さな「出来た！」で自信が付き、少し難しいと感じる事にもチャレンジ出来るようになっていきます。

### 指導者としてのMWT

— 平先生自身も指導者として活動されていますが、指導者がMWTを学ぶ意義については、どう考えていらっしゃいますか？

平 指導者の心が安定している事は、指導スキルを高めるのと同じくらい重要だと思います。いくら良い技術や知識を伝えていても、人の欠点に目が行き、そこばかりを指摘しているようでは、受講者のやる気が上がりず成果を得られません。

人間ですから、時には不満を感じる事もあると思いますが、MWTを実践する事で、不満を感じても、すぐに気持ちを切り替え、お相手の良い所にたくさん気付けるようになります。その結果、指導者と指導される側の深い信頼関係を築けて、自然とプラスの回路も動き出すため、「今日のレッスンは楽しかった」「もっとトレーニングを頑張ろう」という思いに繋がります。トレーニングの効果が早く出る訳です。

指導者や育成者の方には、ぜひMWTを学んで欲しいと思いますし、私自身ももっと外側（フイジカルトレーニング）と内側（メンタルトレーニング）を磨き続ける必要があると感じています。

— 教室にアルファテック7も導入して頂いていますので、普段の使い方について伺わせてください。

平 例えば、リラックスしているつもりでも、本当にリラックス出来ているのかどうかは、目には見えないため確信を持ってませんよ。アルファテック7では、脳波を可視化してリラックスを確かめる事が出来るので、ビジョンとMWTの効果を高める目的で活用しています。

よくアスリートの方から、練習ではうまくいくのに、試合では

実力を発揮できないというお話を聞きますが、「優勝したい」「でも対戦相手は世界ランキングが自分より上だからなあ〜」などと思っていると、右脳（本音）と左脳（建前）がバラバラに動きシンクロしません。右脳で願った事を左脳が信じ切れていないと、右脳と左脳がシンクロして自然と集中したりリラックス状態になり、本番で実力を発揮できるようになってきます。

つまり、結果を出すためには、外側のスキル（身体機能や学習）と、内側のスキル（心の安定や脳波のシンクロ）の両方を高める必要があるということです。

平 最後になりますが、目標を達成するためには、自分を信じる事と、諦めないチャレンジ精神が必要です。最初から高い目標にチャレンジすると、失敗して心が折れてしまうかも知れませんが、小さな成功を積み重ねていく所から始める事をお勧めします。

ビジョントレーニングで「フイジカル」を、MWTと脳波で「メンタル」を鍛え、ラクに楽しく小さな成功を手に入れながら、やりたい自分へ繋げて欲しいと心から思っています。

# On the Sunny Side of the Street

住友大我 MW協会副会長

## 1. 「よかった、ありがとう」の意味

「よかった、ありがとう」を分解すると、「よかった」で満足を感じて、「ありがとう」で満足を表現する、これがMWT講座における最も標準的な説明方法だと思えます。

では、「ありがとう」の「満足を表現する」とは、何を意味しているのでしょうか？言い換えると、「満足を表現する」とによって、何が起るのでしょうか？

「よかった」と感じるだけなら、自分の中に閉じた感情です。だから、息を吸いながら思えます。一方、「ありがとう」と表現することは、他者—それは人間に限らず—の存在を前提として、その対象へと気持ちを伝える行為です。だから、息を吐きながら思えます。

そして、満足を表現した結果—それが心からの満足以に促された表現であればなおのこと—伝えられた相手にも満足—喜びが沸き上がります。この喜びの共有が、「ありがとう」(感謝)の本質ではないかと思うのです。

「ありがとう」を唱え続ければ幸せになれるとか、人間関係の潤滑油になるとか、とかく機能面を強調されることの多い言葉ですが、元々は、自分が感じた心からの満足—喜びを誰かと共有したい—その欲求から生じた、非機能的表現ではないかと個人的には思っています。

「ありがとう」の本質が満足—喜びにあるとすれば、「よかった」が先行することが自然な流れで、だからこそ、「よかった、ありがとう」の順序に意味があるのです。

## 2. トレーナーに大切なこと

トレーナーとしての第一歩を踏み出すと、知識が少ないゆえにトレーニングがうまく行かないと感じる時も多いのではないのでしょうか。そこで、知識やら何やらを増やすために色々なことを勉強する訳ですが、でも、それ(だけ)で不足感や不全感が解消されるかという、必ずしもそうとは言えない気がします。

では、知識の量に代わる原因が、どこにあるのか？

その答えは、手持ちの選択肢を使い切れていないことにあるのかも知れません。

秀でたトレーナーを見ていれば分かりますが、「秀でた」とはいえ、指導内容そのものは、ごく基本的なことが多く、それこそ、経験の浅いトレーナーでも知っているようなことが大半だと思えます。そうなる、足りないのは知識自体というよりも、知識に対する理解度の方と言えるのではないのでしょうか。

「(変化球の球種を)増やした

方がいい選手もいるが、今の時代の投手は球種が多すぎる。5つ6つもあるけど全部平均点以下、使えないよね。小手先で1回抑えられても2巡目は絶対捕まる。じゃあ、絞ってそれを平均点以上にしたら試合でも使える、というふうにしたい」(2021年1月28日スポーツ報知)

プロ野球チーム東京読売巨人軍投手コーチ補佐 桑田真澄さんのインタビューより

どのような職種であっても知識を増やすことは大事ですし、成長を望む限り、そこに終わりはありません。でも、まるでシヨッピングをするかのごとく知識を増やし、結局どれ一つをとっても中途半端という状態では、何のための知識か分からなくなります。また、流れ作業のように経験数ばかりを増やすのも同様、それだけで経験値が増えることはありません。

MWTで言えば、「よかった、ありがとう」に始まり、「よかった、ありがとう」に終わる訳ですから、この言葉だけで、どこまで解釈できるか、どこまで説明し切れるかに挑戦する方が、よっぽど実力を上げ



ありがとう

よかった



られるはずですが。

インプットとしての知識も大事ですが、その知識について深く考えることも大事。一流のトレーナーとは、それを誰よりも繰り返し返した人のことだと思います。

### 3. 応援することの効果

他人から応援されると気分が良くなるというのは、どなたでも多少は経験があることだと思います。また、単に気分が

良くなるだけではなく、運動量が増えるとか、筋力がアップするとか、具体的な効果があることも知られています。一方、応援することには、どのような意味があるのでしょうか？ここでは、脳やメンタルの観点から、その辺りの話をしてみようと思います。

応援する効果として、まず挙げられるのは、色々な感情を経験できることです。例えば、特定の選手やチーム、アイドルやアーティストを心の底から応援すると、多様な感情が生まれて、喜と怒、哀と楽のよ

うに、感情の切り替わりを自然と体験することも出来ます。

そして、感情の振幅が大きければ大きいほど、クリエイティブイ（創造性）が強く発揮されるというの、よく知られていることです。単純な話、何の不安も不満もない状態では、変えたいものも、変わりた

いことも、あまりないでしょうし、それを思えば、マイナスがプラスに変わる瞬間、感情が大きく動く瞬間に何かが生ま

れるというの、も分かる気がします。そこを踏まえると、切り替わりの反射を形成する「段階的リラクゼーション法」にも、クリエイティブイの発揮を促す効果があると言えるのかも知れません。あとは、周囲の人と同じ動作をすると、幸福感が増すという研究もあります。仲の良い二人は動きがシンクロするとい

ますが、思い出してみると、同じ音楽に合わせて同じ動きをして、基本的に笑顔で楽しい気分を味わう訳ですから、それは幸福な時間だろうと思います。

2020年は、多くのイベントが中止になり、多様な感情体験が失われてしまった一年でもありました。2021年は、また皆で時間と空間を共有できる一年になりますように。

### 4. グループダイナミクス

2021年度、公立小学校の少人数教育（上限35人学級）が本格的にスタートする予定です。ただ、色々な研究結果を総合すると、（少人数ではない場合と比較して）少人数教育そのものには、認知能力にも非認知能力にも「効果なし」という結論が出ています。

先ほど話したピア効果とは同級生からの学びで、先生からの学びの増加と、同級生からの学びの減少を足し合わせる

それはなぜか？よく使われる回答は、「ピア効果」が失われるからというものです。Wikipediaには、「ピア

2021年度、公立小学校の少人数教育（上限35人学級）が本格的にスタートする予定です。ただ、色々な研究結果を総合すると、（少人数ではない場合と比較して）少人数教育そのものには、認知能力にも非認知能力にも「効果なし」という結論が出ています。

先生一人あたりの生徒数が少なくないならば、一人一人に対してき細かい対応が出来るため、その点ではプラスの効果があります。でも、そこで子供が得るものは、あくまでも先生（大人）からの学びです。一方、

先生一人あたりの生徒数が少なくないならば、一人一人に対してき細かい対応が出来るため、その点ではプラスの効果があります。でも、そこで子供が得るものは、あくまでも先生（大人）からの学びです。一方、

先生一人あたりの生徒数が少なくないならば、一人一人に対してき細かい対応が出来るため、その点ではプラスの効果があります。でも、そこで子供が得るものは、あくまでも先生（大人）からの学びです。一方、

先生一人あたりの生徒数が少なくないならば、一人一人に対してき細かい対応が出来るため、その点ではプラスの効果があります。でも、そこで子供が得るものは、あくまでも先生（大人）からの学びです。一方、