



# アルファテック7

## ～不思議現象解明のツール⑦～

# スプーン曲げの 脳波を測る

### 清田益章氏のスプーン曲げ を改めて観察する



写真1 公開スプーン曲げ

アルファテック7付属の分析ソフト、マインドセンサー7の改善で脳波を詳細に分析できるようになり、かねがね気になっていた清田益章氏によるスプーン曲げの脳波を測り直しました。

今から38年も前の1983年に電気通信大学の佐々木茂美教授からスプーン曲げの脳波測定を依頼されたのがきっかけで当時は松下電器（現パナソニック）の研究所に勤務していたので内緒でお引き受けしました。

まだ超能力現象は社会的には認められてなく好奇の対象でしたからあまり堂々とは取り組める状況では無かったからです。後にソニーが井深さんの英断でエスパー研を創ったのがきっかけ

けで堂々と研究ができる雰囲気  
ができました。

佐々木先生の研究のお手伝い  
ではありましたが目の前で展開  
される現象に驚いて、見てはい  
けないものを見てしまったとい  
う感じで、本質的なメカニズム  
を究明したくなりました。以来、  
今日まで研究は続いています。

早稲田大学の教授がテレビで  
古典力学の「作用反作用の法則」  
を振りかざして、これには必ず  
トリックがあると主張していた  
ので大学の教授の研究室に脳波  
の測定データを持参して何い、  
かなり激しく論議したこともい  
い思い出です。

今では小さい子供や女性でも  
簡単にスプーンを曲げてしま  
いますが、力を入れても曲がらな



写真2 スプーン曲げの脳波測定

イスプーンがちよっとしたこと  
で簡単に曲がってしまうことの  
メカニズムを解明できるように  
したいものです。

写真1はデモンストレーショ  
ンの一例。写真2は今回の実験  
の様子を示しますが、力学的な  
作用力の働く余地はありません  
が結果として写真3に示すよう  
に折れてしまいます。

この破断面は多くの観察結果  
が報告されていますが冶金学的  
には説明ができません。す  
この中にも新たなメカニズムの  
発見がありそうです。

### 天界の電磁波と共鳴？

図1に右脳と左脳の脳波を示  
しました。本誌13号にて赤ちゃ



写真3 折れたスプーン

人の脳波を示したように右脳と左脳と脳梁で繋がっているのに同期するはずだとは思いますが、本音(右脳)と建前(左脳)とが日常の生活で違っています。

図1の閉眼安静状態の脳波ではそのことを反映していると思います。ところが写真左のように右手でスプーンを持って目を閉じると右脳と左脳の脳波が同期してきます。

そして7.8Hzでコヒーレント状態の頻度が多くなり写真中央のようにスプーンを持ち換えると脳波は右脳も左脳も強くなりスプーンは折れてしまいます。

この7.8Hzのローα波状態は睡眠と覚醒の中間状態で遠くの景色をボクと眺めている感じでしょうか、何も考えず何も感じず、さりとて寝てはいない。

よく見ると、脳波は7.8Hzだけでなく13.6Hzや19.8Hzも付随していますから思考や感覚も働いているようです。ただ脳の働きを支配するほどに強くは働いていないようです。

図2に手掌の細胞のマイクロバイブレーション(MV)と脳波

との関係を示しました。

脳の神経細胞と手掌の皮膚の細胞とは何ら電気的な繋がりは無いのに図の上と下に示される波形はほぼ一致していて、しかも↑印で示した位置で頻繁に7.8Hzでコヒーレントなのです。

皮膚の細胞のマイクロバイブレーションは物理的な縦波で、量子力学的にフォノン(音響子)になります。「氣」の構成要素かも知れませんが、恐らく「氣」の現象を説明する手掛かりになりそうです。

一方脳波は電気的な横波で、フォトン(光量子)になります。両者がコヒーレントになる事実とはともに波動であることに着目すれば違和感はありませんが、現象を引き起こすメカニズムを解明したいですね。

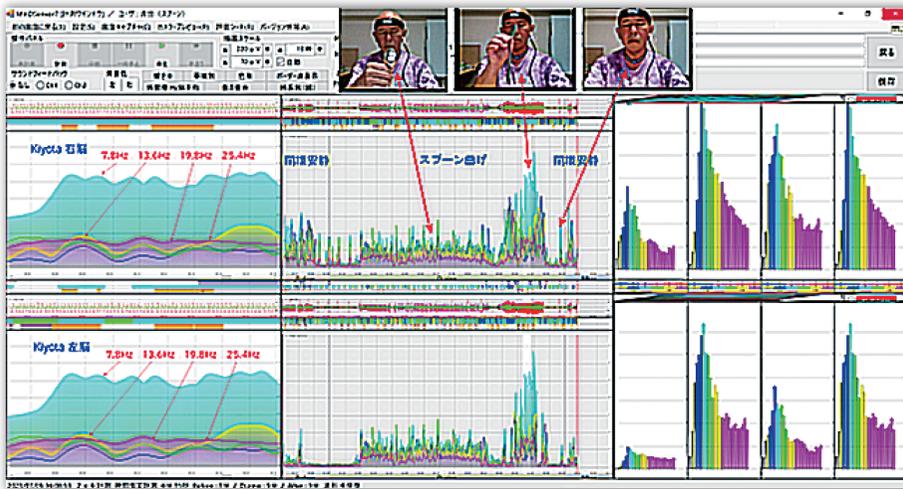


図1 「スプーン曲げ」における右脳(上段)と左脳(下段)の脳波

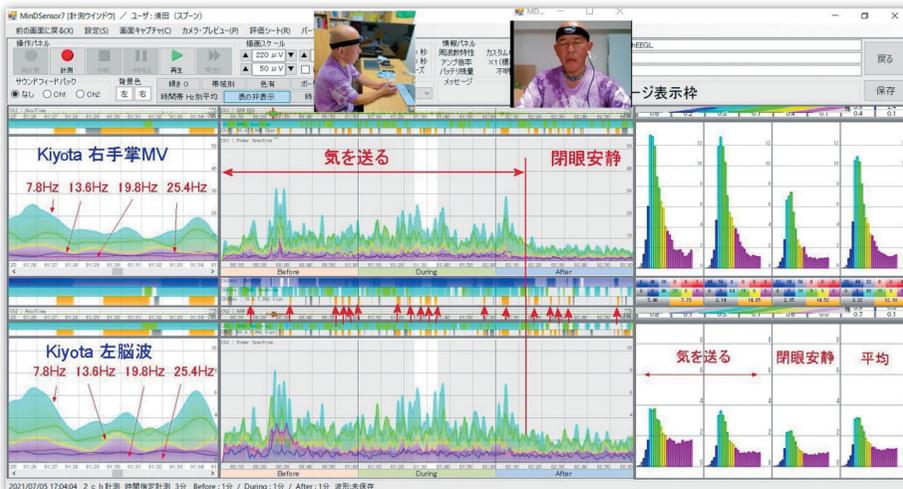


図2 「スプーン曲げ」における細胞のマイクロバイブレーションと脳波の関係

# アルファテック7 スプーン曲げの脳波を測る

～不思議現象解明のツール⑦～

## 自然も天界の電磁波と共鳴

そよ風や寄せては返す波など自然界には繰り返し起きる波動現象があり、そのオリジンが全てバンアレン帯の電離層で発生するプラズマ振動による電磁波ですから、今回の振動も空間に存在する電磁波が起因だと思えます。だから振動のスペクトルも7.8, 13.6, 19.8, 25.4Hzなのです。

細胞のマイクロバイブレー

ション(MV)については本誌13号で紹介しましたが、あまり注目されてなく論文も見当たりません。資生堂研究所の傳田光洋氏が書かれた皮膚細胞の特性についての書籍を調べてもMVに関する記述は見当りません。

皮膚細胞に限らず、どの細胞

も細胞膜に存在するNa<sup>+</sup>イオンが細胞外に排出され、細胞の種類により若干は異なるものの概ね-90～-100mVと負の電位に帯電しています。

この細胞膜に何らかの刺激が加わると細胞膜が変化して外からNa<sup>+</sup>イオンが細胞内に入り込みマイナスからプラスに大きく変化して再びNa<sup>+</sup>イオンの働きで-90～-100mVに戻ります。

神経細胞であれば電気変化がインパルスで脳に伝わり情報として処理されて脳波や筋電図になります。皮膚細胞の場合にはMV(振動)になります。

この振動は量子力学的に縦波の音響子(フォノン)ですが横波である空間の電磁波(フォト

ン)の影響を受けて周波数が同じになるのです。だから7.8HzのMVが一番強くなっています。

縦波の振動を検知する代表的センサーはマイクロフォンなのでコンデンサーマイクを分解してセンサーを取り出しボルトの蓋をキャビティーにして図3に示すようなMVセンサーを作り皮膚のあちこちに当てて計測してみました。図2の上位に示すようなデータが得られました。

実際に測ると分かりますが、全身60兆個の細胞は皆振動しているはず。

本誌13号で報告しましたが、生後1か月の赤ちゃんの頬を調べますと細胞の振動は7.8Hzでしたがお母さんの頬は7.8Hzと13.6Hzが混在していました。

加齢とともに7.8Hz成分が少なくなるので7.8Hzの振動が肌の若さのパロメータになるかもしれません。

どのようにして皮膚を7.8Hzに振動させて肌を若返らせるのか、単純にバイブレータを使えばいいと云うものではないことだけは確かです。

ややこしくなるので7.8Hzと書きましたが実は7.3～8.3Hzの間で周波数に変化していてその変化が1/fゆらぎになっていて中心周波数が7.8Hzなのです。

だから自然界の変化は全て1/fゆらぎをしています。ちなみに揺らぎのない刺激に対しては細胞は拒絶します

写真4と写真5は清田氏がFBで自身の活動を報告した写真を拝借したのですが、自然界の中に身を置いての祈りです。

一歩間違えると命を亡くす厳しい環境で別の目的があるのでしょうが60兆ある全身の細胞が自然界の電磁波をもろに受けて振動していると思います。

7.8Hzと云う低い周波数では波長は40,000kmと地球1周は

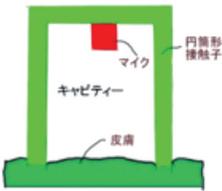


図3 MVセンサー

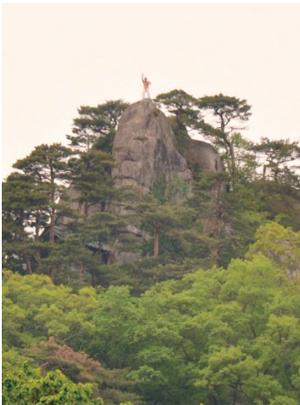


写真4 山との一体



写真5 海との一体

## 生後一か月の赤ちゃんの脳波

どありますから海の中や洞窟や建物の中などどんなところでも等しく影響を与えていて特に強い場所というのはありません。

本誌13号でかねがね期待していた生後間もない頃の赤ちゃんの脳波を産婦人科早乙女先生のご指導の下で測定することができました。

臨床脳波の教科書では赤ちゃんは未熟状態で生まれて成長と共に脳波の形態になると記載されていますが、どうしてどうして生後すぐにお母さんの顔のパターン認識ができ喜びの動作や表情ができます。

実際に計測してみますと立派な波形で右脳と左脳と全く同じ脳波でした。それが視覚刺激や聴覚刺激を受けながら学習成長して右脳と左脳との働きが分化して脳波も異なってくるものと思われまます。

事実3歳児や5歳児の脳波を測りますとかなり右脳と左脳が異なります。成長により分化が

進んだためと思います。分化が進むと学習能力が落ちるので幼児期の体験が人の能力を決めるのかも知れませんね。

幸いにも測定の途中で写真6の様にも大声で泣きだしましたので脳波の特徴を見ることができました。

赤ちゃんの脳波を測定した前のデータはスローα波、ミッドα波、ファストα波、β波と表示しましたが、新しいソフト(2021年6月8日リリース)ではFFT毎に表示されるようにしました。そのためにβ波が細かく表示でき周波数スペクトルの構造が明確になりました。β



写真6 赤ちゃんとお母さん

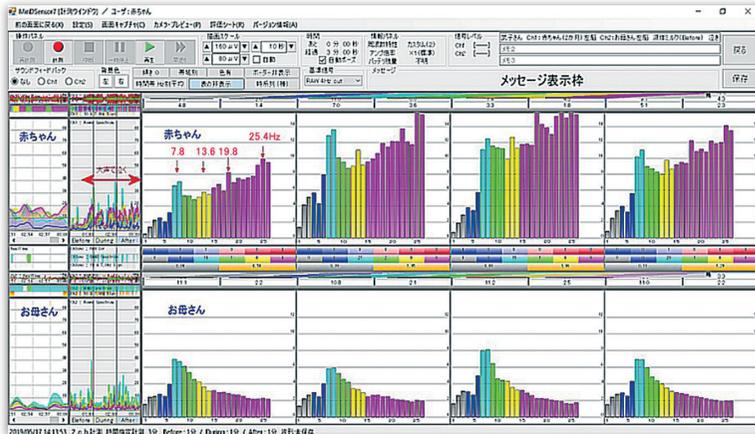


図4 赤ちゃんとお母さんの脳波

波はストレスや意識分散の脳波として片付けられてきましたが、パンアレン帯の電磁波と共鳴している可能性があります。

図4に赤ちゃんとお母さんの脳波を示しましたが、赤ちゃんが(上段)泣き出した脳波はβ波(ピンク色)が強くなりこれまでは当たり前のこととしていましたが、よく見ると198Hzと

95Hzのところにも周波数スペクトルピークが観察されます。

これはパンアレン帯のプラズマ振動による電磁波の周波数と同じで、顔を真っ赤にして泣くエネルギーは勿論小さな体から出力されるのですが、天からのエネルギーが加わっている可能性も考えられます。

このときのお母さんの脳波は意外にも78Hzが強く、落ちていたのが印象的でした。

お母さんが赤ちゃんを抱くと、お母さんの脳波がそれまで以上に78Hzのスローα波が多くなり自律機能が健康で健全な状態に強化されるようです。

ところでスプーン曲げの図1の脳波を見るとβ波の198Hzと254Hzのところにもピークが存在しているのです。スプーンを折るためのエネルギーはパンアレン帯のプラズマ振動から得ているのかも知れません。

過去に計測したデータを新しい脳波分析ソフトで再度見直してみると新たな発見につながるような現象が沢山あって凄く楽しみです。



うづき のぼる

# 卯月 昇

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

テコンドー全日本大会での優勝経歴を持ち、東京都八王子市を中心に道場で師範を勤めておられる卯月昇さんです。卯月さんは、昨年10月にビジョントレーニングインストラクター資格を取得し、この春からはご自身の道場でビジョントレーニングのクラスを開設されています。トレーニングジムや道場を運営されている方には、特に興味深い内容となっています。八王子市近郊でビジョントレーニングを実践したい方は「ビジョントレーニング道場八王子」へお問い合わせください！

## 出会い

私は格闘技(テコンドー)↓キック↓総合格闘技)がベースです。プロで全然勝てなかった時、色々なトレーニングを探し、辿り着きました。そして、K-1ルール初勝利、総合格闘技ベルト奪取と結果を出せました。

## ビジョントレーニング道場 八王子



**実施内容** ビジョントレーニング  
**住所** 東京都八王子市横山町21-11 2F  
**電話** 042-656-7775  
**メール** hybrid.tkd.showryu@icloud.com  
**Facebook** 右のQRコードからアクセス



## 施設を開設したきっかけ

引退後、ビジョントレーニング(以下VT)から離れていましたが、10年以上お付き合いのある方↓あの米山代表(大笑)からこちらのVTセミナーをご紹介して頂き、それが何と、自分がVTしていた団体でした。また、講師の岸先生は、私の知り合いの格闘家の方々とみな繋がっておりました(大汗)

元々、道場が常設だった事が大きいですね。自分自身のVTの結果やセミナーから、その重要性和必要性を伝えたいと思いました。また、自分がVTをしていた時、『シンガン』を購入しましたが、引退後からずっと眠ったままでした。本当、宝の持

ち腐れでしたね(笑)更に道場にあるトレーニンング用具が、結構VTに使えまして😊  
そして、クラス開設前の2ヶ月間、毎週末1日数回体験会を実施。まだ早いかなとも思いましたが、ニーズが多かった為、思い切って4月から開設致しました(汗)

### 現在の手ごたえ、成果状況

開設から3ヶ月経ちました(取材時)が、既に、小学生↓成長/中学生↓受験/一般↓能力アップ/プロアスリート↓競技力アップと、全てのカテゴリーで通って下さり、定員の関係上、クラス増設の必要も出てきております。

また、お子様に関しましては、目に見える変化があり、座ってられないと伺っていた子供達がちゃんと座ってVTやってくれるんです!最近では自主的にやってくれます😊

更には、お子様達の学校訪問のお話しも頂いております。

(後は写真参照/驚きのビデオアフター)

VTには、本当にやり甲斐を感じております。



### 今後の夢、抱負

通って下さる方々の為に、先ずは、自分自身が勉強し、理解し、トレーニンングに組み入れ、皆様方に結果を出して頂

ける様なVTを指導していきたいです。

更に子供達には、自分達の居場所と考えてもらえればです。また、VTには非常に興味があり、その必要性は理解して

いるけれど、どうしていいのかわからない、とのご意見も多く聞かれます。そんな方々をこちらのVT講座受講に導ければです(笑)そして、お師匠様である岸先生から『あそこなら』と思っ

### 読者(MWT協会員)へのメッセージ

先ず、協会の方々には私の様な若輩者を挙げて頂き、そして、読者の皆様には記事を読んで頂き、感謝致します。

VTは、老若男女問わず、必要なトレーニンングだと感じています。

・この機関誌を読んでいて文字や行を飛ばしてしまう事がある  
・この機関誌を読むのが非常に遅い、またはごちうかという苦手

1つでも当てはまる方は、是非ビジョントレーニングを(笑)コロナ禍の大変な状況だからこそ、今だからこそ出来る事があるのではないのでしょうか!



## 現在の手ごたえ、成果状況

すでに8年間ビジョントレーニング教室をやっていたこともあったので、今はほとんど口コミで教室に来られる方が多いです。

この辺の地域は教育に熱心な方も多く、小学校などでもビジョントレーニングの勉強会があったりします。

今年の6月には私も杉並区の学校の先生方150名ほどの前で講師をさせていただく機会がありました。

ここ最近では、園児の保護者さまからのお問合せも増えていて、ビジョントレーニングの認知が広がっている感じがします。

## 今後の夢、抱負

まずはビジョン・メンタルトレーニングをより多くの方々知ってもらう、必要だと感じる方には実践してもらいたいと思います。夢・願望・目標の達成や苦手意識の克服、そして何よりも目と心の健康

のために活用していただけるきっかけを作っていきたくと思っています。

## 読者(MWT協会員)へのメッセージ

メンタル・ビジョントレーニングは、もつと一般への認知度を高めていかなければならないと感じているものの、個人の活動や少数でのマンパワーだけでは広めるにも限界があります。

今年の4月からは新しくフラウンチャイズのお教室として開校できる仕組みもできましたので、指導者の皆様がバラバラで頑張るのではなく、同じ看板をあげて一緒に頑張っていきましょう。

手



## 米山 美佳



## スタッフになったきっかけ

一番最初は藤山さんにメンタルの体験レッスンを指導してみませんか？と声を掛けて頂いたのがきっかけでした。

そこから、メンタルクラスを担当させて頂き、今後ビジョントレーニングもどうか？とお誘い頂き、本格的にスタッフとして働かせて頂く事になりました。

## 期待と抱負や目標

私の抱負は

『私と関わる全ての人が笑顔で楽しく過ごせる様に先ずは自分が笑顔で楽しく過ごす。』です。レッスンは楽しい期待で、ワクワクします。

一番自分が楽しんでいきます。

## 現在の手ごたえ、成果状況

すでに8年間ビジョントレーニング教室をやっていたこともあったので、今はほとんど口コミで教室に来られる方が多いです。

この辺の地域は教育に熱心な方も多く、小学校などでもビジョントレーニングの勉強会があったりします。

今年の6月には私も杉並区の学校の先生方150名ほどの前で講師をさせていただく機会がありました。

ここ最近では、園児の保護者さまからのお問合せも増えていて、ビジョントレーニングの認知が広がっている感じがします。

## 今後の夢、抱負

まずはビジョン・メンタルトレーニングをより多くの方々知ってもらう、必要だと感じる方には実践してもらいたいと思います。夢・願望・目標の達成や苦手意識の克服、そして何よりも目と心の健康

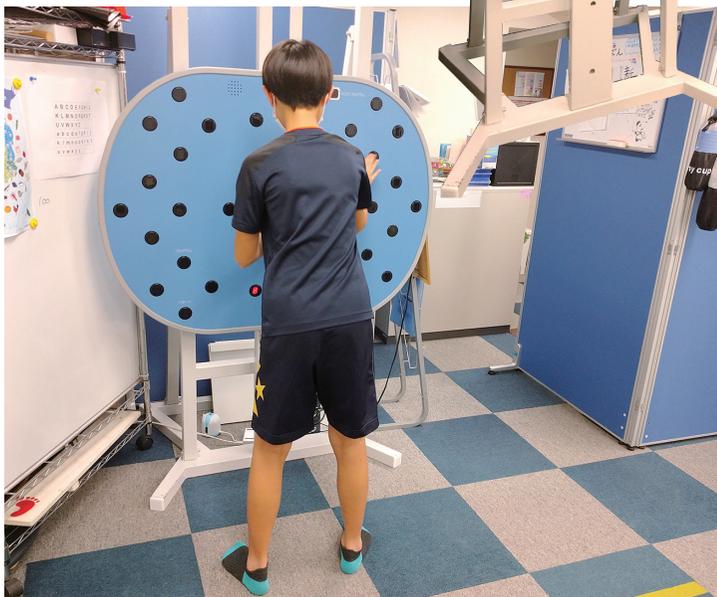
のために活用していただけるきっかけを作っていきたくと思っています。

## 読者(MWT協会員)へのメッセージ

メンタル・ビジョントレーニングは、もつと一般への認知度を高めていかなければならないと感じているものの、個人の活動や少数でのマンパワーだけでは広めるにも限界があります。

今年の4月からは新しくフラウンチャイズのお教室として開校できる仕組みもできましたので、指導者の皆様がバラバラで頑張るのではなく、同じ看板をあげて一緒に頑張っていきましょう。

手



## 米山 美佳



## スタッフになったきっかけ

一番最初は藤山さんにメンタルの体験レッスンを指導してみませんか？と声を掛けて頂いたのがきっかけでした。

そこから、メンタルクラスを担当させて頂き、今後ビジョントレーニングもどうにか？とお誘い頂き、本格的にスタッフとして働かせて頂く事になりました。

## 期待と抱負や目標

私の抱負は

『私と関わる全ての人が笑顔で楽しく過ごせる様に先ずは自分が笑顔で楽しく過ごす。』です。レッスンは楽しい期待で、ワクワクします。

一番自分が楽しんでいきます。

## 横山 あゆみ / 米山 美佳



横山あゆみ(よこやま・あゆみ)

【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  
ビジョントレーニングは「目の運動ではなく目から入力→脳→手足の協調だよ」を伝える体験会を開催中。

米山美佳(よねやま・みか)

【MWT協会認定資格】  
●ブレインマスターSS級  
●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  
●ニューロフィードバック指導者1級  
アポロビジョンスクール杉並での指導は月曜(日も相談可)。東京、神奈川が主な対応可能エリアで、MWTの他、6-8畳のスペースがあればビジョントレーニングもOK。

左:横山あゆみさん 右:米山美佳さん

聞き手・構成:住友大我

ビジョントレーニング  
指導者資格認定講座

―東京では常連の御二方ですが、まずは再受講の回数が多い、岸浩児先生とのビジョントレーニングについて感想などを伺わせてください。

**横山** 最初は、再受講までしなくて良いか...という気持ちもあったのですが、美佳さんに勧められてからは欠かさず受講するようにしています。岸先生が常に新しい話をしてくださるし、

内容も進化していて、受講するたびに理解が深まる感じ。他の受講者を見ていて学べる部分とか、繰り返し受講しているからこそ客観視できる部分もあるの、とにかく毎回とても勉強になっています。

―同じ本でも2度3度と読み返すたび、新しい発見があるというのに近いですね。

**横山** 自分が成長すると、同じ内容でも受け取り方が変わりますからね。持ち帰れるものも変わるので、それに気づいてからは、出

来る限り再受講するようにしています。講座で一緒にする方にも、時間が合えば「ぜひ」とお伝えしているくらいです。

―米山さんはいかがですか？

**米山** あゆみさんが仰っているように、こちらの受け取り方が変わるので、再受講すればするほど自分がアップデートされる感じが。新しい発見が必ずありますし、だから、日程が分かった段階ですべて手帳に書き写すようにしています。

**横山** 私も書き写して、1か月くらい前に申し込むようにしています。大事な話を聞き逃して後悔するのは避けたいですね。

―スケジュールの取り方がスタッフですね。

**横山** 岸先生に直接会えるというのも大きいですよ。

**米山** そうそう。講座ももちろんですが、岸先生に会いに来るとい方が正解かも知れません。

**横山** あと、岸先生が講座の前とかに、その日の受講者はトレーナーが多いのか、親御さんが多いのかなどを確認されているじゃないで

すか。それによって対応の仕方を変えているのは、すごく参考になります。自分の指導現場にも役立つ実践的な選択肢が増えるのでとても勉強になっています。

**発達支援のための  
ビジョントレーニング  
集中講座**

―発達支援のためのビジョントレーニング集中講座についてはいかがでしょうか？

**横山** 岸先生が説明してくださった内容の中から、発達に絞って(松本)加寿美先生の説明を伺えるので、とても理解が深まります。パワーポイントや動画を使って、子供が実際にどう見えているのかなどを体験できたのは大きかったです。取り組みに関しても、岸先生とは違う内容もあって参考になりました。

**米山** 岸先生は、ビジョンを幅広く捉えた講義をしてくださいますが、そこを発達というポイントな視点で深く学べるのが、何よりも良いところだと思います。そう考えると、スポーツ関係者向け、治療家向けなど、対象を絞った講座が、

もつとあっても良いのかなとも思いますが。ただ、時代の要請というか、ビジョントレーニングは、発達に関するところで注目を浴びるようになっていて、そういう意味でも、加寿美先生の講座は重要ですよ。

―色々な人の考え方を聞くのは、それ自体とても勉強になると思います。人が変われば意見が変わることもあるはずですし、だから、話を聞くだけじゃなく、自分でも調べたり考えたりして、自分なりの意見を持つのも、同じように大事でしょうけど。ただ単に言われたことを受け入れているだけだと、どう頑張っても縮小コピーにしかありませんので。

## 横山あゆみさん

―横山さんはビジョントレーニングを中心に活動されていますが、受講のきっかけについて教えてください。

**横山** きっかけは、私は目がすごく悪くて、目をうまく使えていないかも知れないと思ったことです。きちんとトレーニンングを始めたのは今年に入ってからです。

けど、それでも、今まで出来なかった立体視が出来るようになって。そうなる、自分が知るだけではなく、人にも伝えて行きたいという気持ち湧いて来たので、関連グッズを買い揃えて、先日も体験会を開いたところ。です。

―グッズとか機材をたくさん購入されていますよね。

**横山** 講座を受けるのにも、それなりにお金を使ったので、ちゃんとアウトプットしようと自分を追い込む意味もあります。あと、大人は具体的な物(教材やマシーン)があった方が興味を持ってもらいやすいと岸先生が仰っていたので、先生お勧めのゲームとかを購入するようにしています。

ビジョントレーニング#目の運動と思っていらっしゃる方が多いのですが、それだけじゃなく、目から入力↓脳↓手足の協調だよとか、おじいちゃんおばあちゃんになっても楽しんでる方法だよとか、そういうことを伝えながら、楽しく遊んでトレーニングになるといいうのを少しずつ広めて行きたいです。

ー遊びながら、気が付いたらトレーニングになつているというのが理想ですね。

**横山** 興味が湧かないと人は集まりませんし、夢中で楽しんでいられるうちに、目の使い方も身体の動きも良くなるというのが広まって行けば良いかな。私のところに来ると、あの機材に触れられるとかでも良いので、来て幸せになれた、来て心が豊かになれたという場所も作りたいと思っています。

ー新しい分野でもお仕事を始められたそうですね。  
**横山** 放課後等デイサービス関連の受講者が多いじゃないですか。私は大人対象で仕事をして来たので、ちよつと興味を持っていたところ、登録している派遣会社から学童補助の募集があったので申し込んでみたのです。ただ、その分野の経験が全くなかったので少し不安でしたが、それでも構わないと言われたので。おかげで、現場の感じとか、子供の反応とか、岸先生が普段お話しされていることを体感できています。

ー将来的なビジョン、トレーニングとの関り方について、

展望などはありますか？

**横山** 教室を持って定期的に学べる環境を作れたら理想的かな。もしくは、教室を持つている人のところでフォローするとか。目がうまく使えることを通じて、幸せになるためのお手伝いが出来たら良いなと思っています。

### 米山美佳さん

ー昨年くらいまでは、卯月さん(ビジョントレーニン グ現場指導レポート参照)の道場を借りて指導をされていましたが、場所が変わりましたよね？

**米山** 道場は、卯月さんご本人が指導を始めたので、今は市民センターで週1回教えているのと、アポロビジョンスクール杉並(ビジョントレーニン グ現場指導レポート参照)で月曜日を担当しています。

ービジョンスクールという教室名ですが、メンタルトレーニング(MWT)も担当されているとのこと、実際に指導してみたいかがでしょうか？

**米山** ビジョンとメンタルは、やっぱり繋がっているの

で、両方を組み合わせたプログラムで指導できるのが一番いいのかなと思っ ています。実は、約一年前にインタビューを受けた時の目標がほとんど叶っていて、有言実行というか、言葉に出すことにも意味があるの でしょうけど、これがメンタルトレーニングの力かと 実感しています。

ーMWT協会との関わりはビジョントレーニン グからでしたが、メンタル トレーニン グも受講しようと思っ たきっかけみたいなものは何かあったのでしょうか？

**米山** 心理の方も学びたい という気持ちは以前からありましたが、一番の理由は 協会を好きになったこと です。協会のファンになっ たので、メンタルも脳波も 網羅してブレインマスター を取ろうと思いました。

**横山** そういう美佳さんに 興味を持って、私もメンタルを受けましたからね。

ーアポロビジョンスクール杉並でメンタルの指導を始めてから2か月ほどですが、これまでの成果などがあれば伺わせてください。

**米山** 実は、ものすごく変

化が出ていて、毎回本当に 楽しいです。なんか、私の方が元気をもらっているとい うか幸せをもらっている というか。まだ通算6回くらいですが、3〜4回目から 表情が変わって来て、メンタルの指導は初めてだった のですけど、これだけ変わ るのかと驚いています。

ー指導されているのは MWTコース※1の内容ですか？

**米山** オリジナルで取り 入れているのは呼吸法だ けで、あとは、忠実にコー スの内容そのままです。

ーそれだけの短期間で変 化が出るということとは、ご自宅でもきちん と実践 されているのでしょうか。

**米山** そこは毎回確認す るようにしていて、忘れて いたら忘れていたと正直 に仰ってくださいる方です し、これだけは思い出した のでやりましたとか、ご本 人も変わりたいというこ とで真摯に取り組んでい らっしゃいます。

ー聞くところによると、 その方はMWT協会会 長・志賀のファンだとか。

**米山** はい。ただ、今まで

は書籍から得た知識だけ だったので、ここで実践で きて本当に良かったと仰っ ています。

ーあとは脳波も取り入れ られると良いですね。

**米山** 教室にあるのがアルファテック4※2なので ね。でも、自分の経験にも なると思うので、少しずつ 導入して行きたいです。

### 最後に読者の皆様へ

ー最初に入りますが、 まずはビジョントレーニン グについて、皆様へのメッ セージをお願いします。

**横山** 具体的なトレーニ ングを体験できて勉強に もなるので、ぜひ2級を受 けて欲しいです。受講者の 中には、色々な現場をお持 ちの方がいらっしゃるので、 情報交換とか情報共有の機 会にもなると思います。

**米山** 個人的には1級も受 けて欲しいです。その後2 級を再受講すると、そこで 初めて理解できることが本 当にたくさんあります。

**横山** 確かに。

**米山** 岸先生が、2級講座 で受ける質問の大半は、1 級講座で説明する内容だと

お話しされているように、 ビジョントレーニン グを本 当に理解したいなら1級も 受けて欲しいです。

**横山** 岸先生も、2級は自 分のため、1級は人に伝え るためと仰っていますし、 ビジョントレーナーを目指 すなら1級は必須ですよ。 ー続いてメンタルトレ ーニン グについて。

**米山** 生きて行く以上、メ ンタルは絶対に大切だと思 いますが、ビジョンもメンタ ルも脳が関係していて、相 互作用で効果を高め合うも のですよ。メンタルを学 んで思い方が変わるだけで、 笑って過ごせるようになる、 幸せになれる、人生が変わ るとか、そういう意味でも 大事です。トレーナーにな るのであれば不可欠だと思 います。

**横山** トレーナーが暗かっ たら説得力もなくなりまし すし、確かに指導者には絶対 に必要ですよ。私は、そ んな美佳さんを見て勉強さ せて頂いています(笑)。こ うやって活動されている受 講者に会って話を聞くと、 みんなすごいなって刺激を もらえます。

ー

※2:旧型の脳波測定機。ニューロフィードバック指導者講座では最新型のアルファテック7を使用。



## 迫本 昌治

迫本 昌治(さこもと・まさはる)  
元プロボクサー  
ボディランゲージラボ 代表  
MWT協会ビジョントレーニング推進委員



### サッカー

— このインタビューを収録しているのは2021年8月1日ですが、東京オリンピックの開催期間と記事を書く時期がちょうど重なって、しかも迫本さんがオリンピックとパラリンピックのボランティアに参加されるということを耳にしたので、こ

のタイミングを逃すまいと取材させて頂くことにしました。まずは、ボランティアに応募しようと思った動機を伺わせてください。

**迫本** トップアスリートを生で見たいというのがあって、ボランティアだと間近で見られるじゃないですか。それと、自分が生きている間に、もう一度日本で

オリンピックが開催されることは、おそらくないと思ったので、仕事を休んでも応募しようと思いました。

— オリンピックの担当競技は？

**迫本** ボランティアではサッカーです。日本戦対南アフリカは東京スタジアム(味の素スタジアム)で見ました。

— サッカーは好きなのですか？

**迫本** いえ(笑) 募集の時に好きな競技を聞かれて、ボクシング、柔道、レスリングとか、格闘技系を全部書いたのですが、見事に外されて。まあ好きな競技の好きな選手が間近にいたら、ボランティアどころじゃなくなると思いますけど。

— サッカー好きなら夢のような話ですが、一部の選手の名前くらいは知っていたのでしょうか？

**迫本** 「大迫半端ねー(注:大迫半端ないって)」の大迫くらいですかね。周りからは羨ましがられましたけど、本当にサッカーは、興味が無いと言うとあれですけど、全然知らないのです。

— 大迫選手は出ていませんけどね(笑) ボランティアの人は、会場で応援しても良いのですか？

**迫本** 声を出してはダメですけど、拍手はOKです。サッカーの試合中は歓声のような音を流していたり、ハーフタイムにはファンからのビデオメッセージみたいなものを流していたり。でも、点が入った時の「ワーツ」という盛り上がりがないので、いつの間点が入ったの?みたいな

感じで:実は日本のゴールに全く気が付きませんでした。

### 車いすバスケットボール

— ボランティアは10万人募集していると以前に伺いましたが、無観客開催に変わっても人数はそのままでいいですか？

**迫本** だいぶ減ったはずですよ。正確な人数は分かりませんが、駅とかに立って誘導する、まちのボランティアは全部解散したと聞いています。

— 実際に集まっている方たちの年齢層は？

**迫本** ボランティア大好きなおじいちゃん、おばあちゃん世代と、学生がバラバラです。僕ら世代は、ほほいませんが、ボランティア以外にバイトも募集していたので、そちらに行ったのかも知れません。バイトなら、お金をもらえますからね。

— パラリンピックの担当競技を教えてください。

**迫本** 車いすバスケットです。選手の誘導を担当します。

— 車いすバスケットも興味はない?!

**迫本** いや、なくはないです。ちょうど、北九州で車いすバス

## アーチェリー

ケの世界大会をやっていたので、練習風景を見せてもらったり、選手のことも調べたりしました。

だから、それは多少楽しみです。

— 元プロボクサーということですが、スポーツは得意なのでしようか？

**迫本** 得意じゃないです。部活でバスケをやっていましたけど、もうとにかく苦手です。よくあるパターンですが、球技は全般的に苦手でした。だから、小さい頃に空手をやっていた流れでボクシングを始めて、まあ鳴かず飛ばずで終わりましたけど、プロになれたことがすごいと言われて。基本的に努力することは好きなので、こんな自分がビジョントレーニングをやると、どれだけ変わるのかを試してみたいということもあって、ビジョンを学び始めました。

— ご自身で実感されているビジョントレーニングの成果はありますか？たとえば、球技をやってみて感じた変化とか？

**迫本** 球技は特別やっていませんが、子供とキャッチボールをしているので、自分の感覚が変わったのは分かります。あと、目だけではなく、身体の使い方がだいぶ良くなりました。

— その他の担当会場は？

**迫本** バイトで新木場です。新木場の夢の島でアーチェリーを担当しました。

— アーチェリーは、日本がメダルを取った時？

**迫本** そうです。

— ちなみに、ボランテアとバイトは、お金以外に何か違いがあるのですか？

**迫本** ボランテアは、すごく優遇されています。テレビには映らないところに誘導されますけど、観客席で観戦できたりとか。アーチェリーで銅メダルを取った時はバイト中だったので、事前に調べて良い場所を見つけておいて、こっそり観戦しました(笑)あと、休憩所に行くと、ボランテアにはアイスクリームが用意されていたりします。

— アーチェリーって、的まで何メートル離れているのですか？

**迫本** 70メートルらしいですけど、競技中は心拍数が130〜150を超えるわけですよ。そういう中で、矢が真っ直ぐではなく揺れながら飛んで行くこととか、軌道も真っ直ぐではなく弧を描くこととか、それらを

すべて計算に入れながら、あの距離の的を射抜くのは本当にすごいと思います。ちなみに、アーチェリーの体験コーナーがあったて、僕はこの競技に向いていると思いました(笑) 6mくらいの距離でしたけど、初めてなのに全部10点(最高点)に入ったのです。普通は入らないと言われましたけど、1発目から5本くらい連続で入りました。まさにビジョントレーニングの効果だなと。その時、僕は両目を開けて的を見ていたのですが、決勝戦では、一人の選手は両目を開けていて、もう一人の選手は片目を瞑っていて、結局、両目で見

ていた選手が勝ちました。

— 片目で見るということは斜めに見ている状態だと思っので、岸先生がよく言う、顔を正面に向けて見るというのも大事なことなのではないか。

**迫本** もう一つ、ビジョンと合っていると思ったのは、人と対戦する時のような、相手に応じた動作をするのではなく、基本的に同じ形を繰り返せば良い、自分の中で完結させれば良いというところが、なおのことビジョ

ン次第で安定したパフォーマンスに繋がる気がしました。だから早速、地元でアーチェリー出

る場所を探しましたもん。3年後のパリに出て、有名になって、どんなトレーニングをしているのかと聞かれたら、ビジョントレーニング!と答えるという場面を想像しています(笑)

— (笑) 見つけたのですか？

**迫本** 地元の、皿倉山という山の上にあります。

— アーチェリーとビジョンの繋がりは興味深いですね。

**迫本** 似たようなスポーツだと、ライフル射撃の選手が体験に来たことはあります。その人は、右目と左目の使い方が全然違って、右構えだったので、右目で的を見て、左目の周辺視野で飛んで来るものを見る感じで。眼球運動をしても、右目が完全に固まっていて寄り目も出来ないし、一般的に考える

とポロポロだったのです。で、1か月後に国体があるから、それに合わせたいと言われたのですが、その短期間で目の使い方が変わると、今までと感覚が変わって大会の時には成績が落ちると思ったので、きちんとしたトレーニングは出来ませんでした。あの程度

の期間があれば、一度崩してから調整し直すことが出来るはずですけど。

たはずですけど。

— ボランテアとバイトを経験して感じたことなど、何かあれば教えてください。

**迫本** 万が一、また日本でオリンピックが開催されたら、次は組織委員会とか、もつと上の方で関わりたいと思いました。運営に突っ込みどころが一杯あって、こちらから質問を出すと、上に聞いてみますとか言われて1週間後に返事が来るとか、まあ大きい組織なのだなということ

は、よく分かりましたけど。あとは英語です。今回のボランテアではOKとGOしか話せていません(笑)言われていることは何となく分かっても、その後の説明が出来ないので、ビジョンを勉強しても、言葉が通じなければ外国の方には伝えられませんからね。チャンスがあれば、海外のアーチェリーチームに

ビジョンを教えて打倒日本でも良いので。日本は岸先生に任せて、僕は日本式ビジョントレーニングを世界へ。それくらいの夢を持って、英語もビジョンも学んで行きたいです。

— ボランテアとバイトを経験して感じたことなど、何かあれば教えてください。

**迫本** 万が一、また日本でオリンピックが開催されたら、次は組織委員会とか、もつと上の方で関わりたいと思いました。運営に突っ込みどころが一杯あって、こちらから質問を出すと、上に聞いてみますとか言われて1週間後に返事が来るとか、まあ大きい組織なのだなということ

は、よく分かりましたけど。あとは英語です。今回のボランテアではOKとGOしか話せていません(笑)言われていることは何となく分かっても、その後の説明が出来ないので、ビジョンを勉強しても、言葉が通じなければ外国の方には伝えられませんからね。チャンスがあれば、海外のアーチェリーチームに

ビジョンを教えて打倒日本でも良いので。日本は岸先生に任せて、僕は日本式ビジョントレーニングを世界へ。それくらいの夢を持って、英語もビジョンも学んで行きたいです。

— ボランテアとバイトを経験して感じたことなど、何かあれば教えてください。

**迫本** 万が一、また日本でオリンピックが開催されたら、次は組織委員会とか、もつと上の方で関わりたいと思いました。運営に突っ込みどころが一杯あって、こちらから質問を出すと、上に聞いてみますとか言われて1週間後に返事が来るとか、まあ大きい組織なのだなということ

# Stolen Moments

住友大我 / MWT協会副会長

## ● トレーナーの志向性 モチベーションアップ型と 能力強化型

トレーナーと呼ばれる職業人には、得意とする（もしくは興味がある）手法別に、少なくとも2つのタイプがあるように思います。1つは、モチベーションアップを志向するタイプ（もしくはモチベーションアップに興味があるタイプ）、もう

1つは、能力強化を志向するタイプ（もしくは能力強化に興味があるタイプ）。私はメンタルのトレーナーですので、ここから先の話は「メンタルトレーナー」を主語にしますが、主語を変えれば、他の分野でも当てはまるところがあると思います。

ことより、メカニズムを追及しながら、再現性のある具体策を講じて結果に繋げるタイプ。成否の理屈を、後から説明できるように指導する（したい）研究開発型。

式が成立するため、やりがいを感じやすいことなどが主な理由でしょう。能力強化型の場合、ツボがメカニズムの発見にあたりするため、クライアントの喜びがトレーナーの喜びと

もちろん、グラデーションがあるので、白黒はつきり分けられるわけではありませんが、どちら寄りかというのは結構きれいに分かれる気がします。そして、この違いが分かるようになると、価値観の軸が真逆と感じられるくらい、両者の間に大きな隔たりがあることにも気が付くはずですが（が、詳細は省略します）。

現時点の私の好みは能力強化型で、モチベーションアップ型はあつたりしますが、具体的な指導法も試してみたことはあるものの、満たされるのは一瞬で、満足感があまり（にも）長続きしないため止めてしまいました。モチベーションを高

そうすると、例えば、クライアントとしてメンタルトレーナーの指導を受ける場合、目の前の指導者が、どちら（寄りの）タイプなのか、その前提として、自分が求めているものは何なのかを把握しておくことは、やはり大事だろうと思います。経験豊富なトレーナーであれば、ある程度は柔軟に対応してくれますが、それでも、指導者の好みに寄せ

タイプの見極め方については、モチベーションアップ型であれば、言葉の使い方と並々ならぬこだわりがあるとか、「心を育てる」的な表現を好んで使う場合が多いとか。あと、質問が多かったり、質問への答え方や振る舞い方に特徴（クセ）があつたりしますが、具体例およびその理由は（あえて）割愛します。

モチベーションアップを志向するトレーナーは、メンタルを強化するというより、トレーナーの話を通じて相手の心に栄養を与え、その気にさせて結果を出させるタイプ。「やる気が湧いてきた」といった気分の変容に注力する営業型。

能力強化を志向するトレーナーは、モチベーションを高めることより、メカニズムを追及しながら、再現性のある具体策を講じて結果に繋げるタイプ。成否の理屈を、後から説明できるように指導する（したい）研究開発型。

私の印象ですが、メンタルトレーナーを名乗る人には、モチベーションアップ型が圧倒的に多い気がします。これは、当然と言えば当然で、メンタルトレーナーのロールモデルが、そちらで確立されていること、また、クライアントの喜びがトレーナーの喜びと

：と言いつつ、比較対象の能力強化型の見極め方が多少のヒントになるとも思います。こちらは何と言つても、分かることと分からないこととの線引きが明確です。理由は単純明快なのですが（具体的な

モチベーションを高めることより、メカニズムを追及しながら、再現性のある具体策を講じて結果に繋げるタイプ。成否の理屈を、後から説明できるように指導する（したい）研究開発型。

もちろん、グラデーションがあるので、白黒はつきり分けられるわけではありませんが、どちら寄りかというのは結構きれいに分かれる気がします。そして、この違いが分かるようになると、価値観の軸が真逆と

現時点の私の好みは能力強化型で、モチベーションアップ型はあつたりしますが、具体的な指導法も試してみたことはあるものの、満たされるのは一瞬で、満足感があまり（にも）長続きしないため止めてしまいました。モチベーションを高

そうすると、例えば、クライアントとしてメンタルトレーナーの指導を受ける場合、目の前の指導者が、どちら（寄りの）タイプなのか、その前提として、自分が求めているものは何なのかを把握しておくことは、やはり大事だろうと思います。経験豊富なトレーナーであれば、ある程度は柔軟に対応してくれますが、それでも、指導者の好みに寄せ

ことは、いずれどこかで、ただ、本質的にはこのタイプなのに、詰めめが甘さゆえに話が緩い方もいらつしやるので、まあご注意ください。

要は、本当に見極められるようになりたければ、それなりの経験が必要という当たり前の話に落ち着くだけなので、とりあえずは色々な人の話を聞いてみるのがよろしいかと思えます。

付け足しとして、思考の整理、感情の整理などの徹底的な整理を通じて、エネルギーの効率化および集中投下に導くことを得意とするタイプもいますが、これは、モチベーションアップに近い能力発揮型です。単なるモチベーションアップや、単なる思考や感情の整理だけなら、勘と経験で何となく出来る人もいますが、それらを組み合わせさせて安定した結果を供給できるかどうか、職業人と趣味人の分岐点(の二つ)に成り得るといふところでしょう。

最後に、この分野の超一流について触れておくと、何と云うか、もう何もしない感です。

その佇まいで全てを語り、それを受けてクライアントが変わり始める。だから、長ったらしい文章でクドクドと説明しているうちは二流以下。何も無いのに全てがある。そこまで到達できると、このゲームはコンプリートということだと思えます。

● **サンクコストと一貫性の原理**

行列に並んでいる場面を想像してください。

当初は2時間待ちと言われたものの、2時間経ってもまだ順番が回って来ない。しかもどうやら、あと数十分はかかりそう。次の予定もあるし、どうしようか?でも、せっかく2時間も待ったのだから、ここで諦めるのもつたいないし、次の予定も楽しみにしていたけど、そちらをキャンセルしてでも、やっぱりこのまま並んでおこう。

この決断が正しいかどうかを判断する場合、何を基準に考えれば良いでしょうか?

そんなの、答えは色々あるだろう?と言われれば、その意

見も分からないではありません。ただ、ここでは判断基準を示したいので、「サンクコスト (Sunk Cost: 埋没費用)」という考え方をもとに説明してみようと思えます。

サンクコストとは、埋没した費用、つまり回収できない費用のこと。上の例で言うと、行列に並んで費やした2時間のことです。ここで質問ですが、この2時間を取り戻す方法はありますか?

ようやく順番が回ってきた時、ものすごく満足できれば取り戻せるかという、費やした時間が喜びのスパイスになることはあっても、過ぎ去った時間そのものを取り戻すことは決して出来ません。ですから、「2時間も待ったから」「ここで諦めるのはもつたいないから」、たとえ次の予定をキャンセルしてでも待ち続けるといふのは、正しい判断とは言えない可能性があります。

では、何を基準に判断すれば良いのか?

それは、2時間という、それまでに費やした時間のことは一切考慮せず、そのまま待ち続

けることによつて得られる効用(※)と、(キャンセルした)次の予定を遂行することによつて得られる効用とを比較して、効用が大きい方を選ぶ。ここに最良の判断基準(の一つ)があるのだからと思えます。

これは時間に限った話ではなく、ギャンブルなどに投じたお金でも同じこと。負けてしまった積算額を取り戻そうとか、一発逆転を狙おうとか考えて、掛け金が大きくなったり、倍率の大きい目を狙い出した。シナリオ通りの典型的な泥沼パターンですよ。

もう一つ、「一貫性の原理」というものもあります。これは、行動・態度・信念などは一貫させておきたいと思う心理のこと、その根底には、一貫性を保つことで他者からの高評価を得られる(という思い込み)とか、意思決定のコストを下げられる(決断を下す時にアレコレ悩まなくて済む)とかいう意味を含んだ概念です。

自分の判断や信念はブレずに一貫していた方が良いという考え方は、誰しも耳にしたことがあると思えます。確かに、

初志貫徹、一度決めたことを継続する大切さは重々承知しているつもりですが、では、そのまま続けることによつて得られる効用と、他のことをすることによつて得られる効用とを比べて、後者の方が大きい場合、どのような判断を下すべきか。ここまでの話を踏まえれば、後者を選択する方が良い、言い換えれば、必要な時には自分の考えを変えられる方がよいという結論が導き出されるはず。

可能性としての「もう一つの未来」に縛られて、本当は、こちらの方が気になっていたのにと後悔の念を抱くくらいなら、自分が納得して受け入れられるのは、どちらの後悔なのかについても、しっかりと考えるべきだと思えます。

「サンクコスト」や「一貫性の原理」に捕らわれていると、選択に歪みが生じやすくなり、失ったものの数を数えるより、これから得られるものを目指し、これからの選択は、未来の方向性を決めるのがベストであろうという話でした。

(※) 効用＝主観的な満足感