



アルファテック7

～不思議現象解明のツール⑪～

天からの揺らぎ現象

ありがとうございますに赴く

前号は嶋田恵子さんのご紹介でありがとう寺(写真2)に赴き、町田宗鳳師匠とご夫人にお会いしてありがとう禅を体験し脳波を測りましたので報告しました。が、かねてから喜びのない感謝は偽善だと発言して来たので、いささか具合の悪い対面でしたが、どうしてどうして意気投合していい出会いでした。

接客業の多くの方が原因不明の腰痛になるのは、喜びのない感謝をするからで、専門家によると喜びはA10 神経核でドーパミンが分泌し、感謝はA9 神経核でドーパミンが作用するようで、喜びのない感謝はA10 が働かずにA9 だけなので歪が生じて腰痛を起すらしいのです。



写真1 町田宗鳳氏の著書

厚生労働省の統計では全国で二七〇〇万人が腰痛を抱えているそうです。しかもその8割が腰が悪くなくストレスが原因とされています。A10 の、喜び、が働いていないのですね。

大手流通業の新人社員研修で「いらっしやいませ、ありがとうございます」を全員で唱える情景を見ましたが、明らかに喜びの無い感謝ですよ。これを毎日繰り返せばストレスが溜まり不具合になると思います。

対策として夜寝る時に呼吸と喜びとを条件づけるのです。



写真2 ありがとう寺の全景

寝床に入り、息を吸いながら「よかった」とA10 を働かせ、息を吐きながら「ありがとう」とA9 を働かせます。4〜5回も繰り返すと熟睡してしまい、気がついていたら朝です。

1週間も続けるとパブロフの犬のように条件づけられ、お客の前でさりげなく息を吸って「ご搭乗ありがとうございます」と言うだけで、航空会社の客室乗務員の腰痛が治った事例をたくさん見て来ましたが。

それはともあれありがとう寺に再度赴きました。今回もここでありがとう禅が行われ貴重な体験をしました。町田宗鳳師匠のリードで30人ほどの参加者が「ありがとう」を声を張り上げてひたすら繰り返します。30分ほどでしょうか。

私も前回思わぬ収穫がありましたので真剣に参加しました。人生86年。嫌なこと辛いことは沢山ありましたが、今それを思うと全て、よかったことになり、それを体験できて、ありがとう、という気持ちになります。



写真3 スローα波がキーワード

結果として食べ物はいおいしく感じ、やることは面白く感じ、すぐ眠れて心地よく目覚め、嫌なことが無くなってしまいました。まさに、ありがとう禅、ですね。

スローα波優位の意味

前回は、ありがとう禅での脳波測定の結果報告ができましたでしたが、瞑想中は78Hzのスローα波が右脳と左脳とでシンクロする割合が多かったのです。今回も78Hzに注目します。

これはシューマンの仮説から宇宙物理学者バンアレンが発見した、電離層で発生する電磁波の周波数で、他に13.6Hz、19.8Hz、25.4Hzがあり、どうやら胎児の段階で脳波の発生要因になって



写真4 護摩法要

いるのではないかと思います。胎児の段階で宇宙のリズムが取り込まれているのですね。

お母さんのお腹の中は真っ暗だし、音は聞こえるそうだけれど耳が発達していないし、外部情報をキャッチできるのはバンアレン帯の電磁波だけです。簡単なシミュレーションによると(Vol18.p4)ニューロンが4個の循環回路で25.4Hz、5個で19.8Hzに、7個で13.6Hzに、13個で7.8Hzにそれぞれ共鳴するであろうと予想されます。

これらの神経回路は生後には殆ど使われずにとどき第六感



写真5 打太鼓

として働くようですが確認が取れません。

ところが写真4の護摩瞑想や写真5の打太鼓瞑想での脳波(図1)に見事に現れました。

写真4の護摩は、炎の形や変化が完全に空間の電磁波に共鳴していると思われる、それを観ながらの瞑想の脳波はバンアレン帯からの電磁波と共鳴していることを示しています。しかも左脳は常識的に抑制され右脳が強く反応しています。

その傾向は打太鼓の時に強く現れています。収録した太鼓の音を分析すると、結果表示は省

略しますが、強弱変化の周期がほぼ8Hzであることから78Hzの影響が強く現れていると思います。

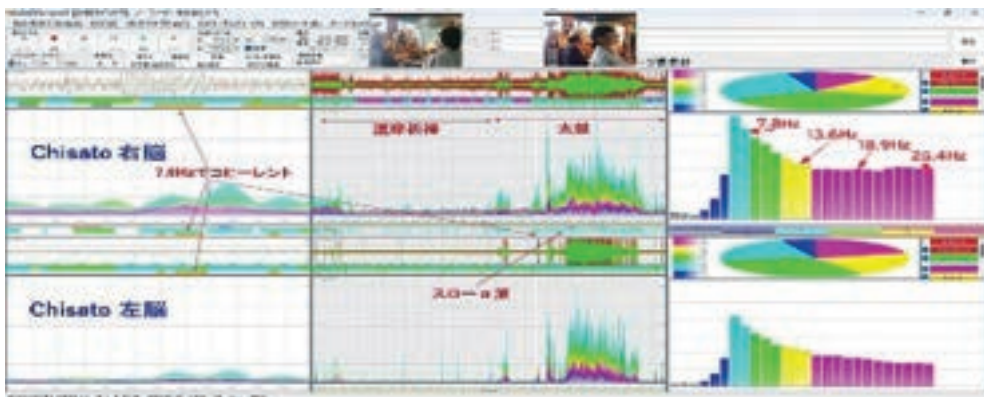


図1 Chisatoさんの護摩瞑想と打太鼓中の脳波

アルファテック7 ～不思議現象解明のツール①～ 天からの揺らぎ現象



写真6 インド占星術師バブルジ



写真7 キルティイーグルの祝福を受ける

ジャイナ教最高聖者 キルティイーグルの祝福を受ける

毎年来日してインド占星術を行うバブルジ（写真6）からジャイナ教最高聖者であるキルティイーグルの祝福の脳波を測って欲しい。ついてはベジタリアンに1か月撤して欲しいという依頼がありました。

またとないチャンスなので、もちろんお引き受けしました。

ここ数年健康診断をしていないのでインドで病気が出たらま

ずいので検査したところ、自覚が全くなかったけど大腸にこぶし大ほどの癌ができていたことが分かりました。お医者様は即入院手術を言いましたが、すでに航空券も現地のホテルも予約しているもので帰国後に入院手術ということになりました。

お医者様はあきれて余命6か月と言っていました。またとないチャンスです。しかも自分が癌患者になるとは・・でき過

ぎていますよね。

通訳に大腸にこぶし大ほどの癌があることを伝え治療してもらいました。何やらしてくれても鈍い自分には何も分からず、その時の脳波が図2です。上段がキルティイーグルでスローα波が強く、下段の自分の脳波の10倍があります。

特に7.8Hzで2人の脳波がコヒーレントになることに意味がありそうです。空間の電磁波を介在して相互作用をしているのかも知れません。

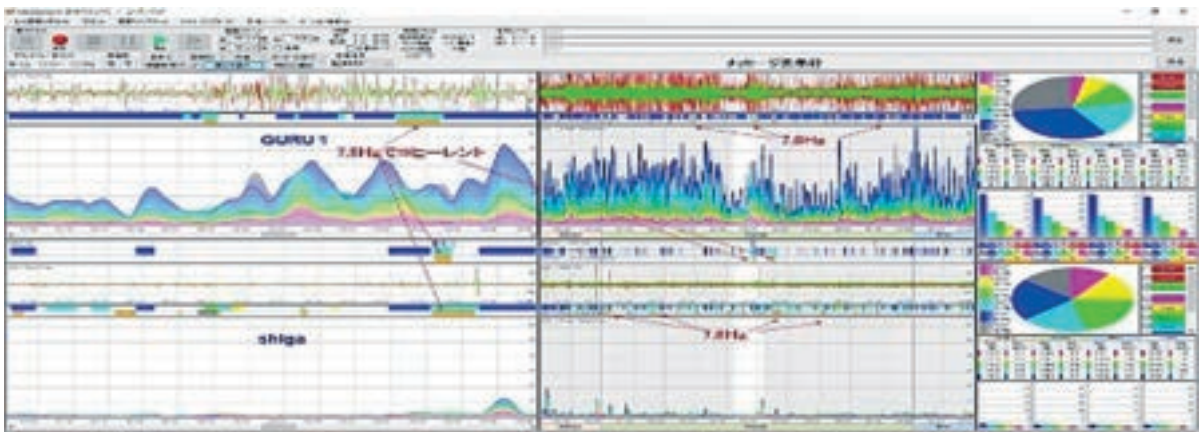


図2 キルティイーグルから祝福を受けている脳波



写真8 秦先生と



写真9 秦先生の‘氣’による治療

少林寺氣功法師範 秦西平氏が中国で人間国宝に！

秦先生が、癌‘を治してあげると事務所に来られました。氣功で何人もの癌を治して来たそうです。

長椅子に横たわり処置していただいたけど鈍い私には何も感じずに1時間ほど経過しました。また来るといふことなので、今度は2人の脳波を測りながら処置していただくことにしました。その時の二人の脳波を図3

に示します。

秦先生の脳波はスローα波(空色)が多く私の脳波はミッドα波(緑)が多く、すれ違いのようです。

それでも↑の位置では7.8Hzで両者の脳波はコヒーレントになり志賀の脳波にもスローα波が増えて来ました。

お互いに接触もないのに脳波がコヒーレントになるメカニズ

ムが分かりません。空間に存在するバンアレン帯の電磁波7.8Hzが介在しているのかも知れません。

被検者の脳波に7.8Hzのスローα波が強く出れば、これは自律機能の免疫力が強まりますので白血球の中のTーリンパ球・NK細胞(ナチュラルキラー細胞)が働いて、自分の癌細胞を攻撃すると思われれます。結果として癌が消滅することになります。

ところで秦先生は9月に中国の人間国宝になるそうで今後は氣楽に会えませぬね！

千

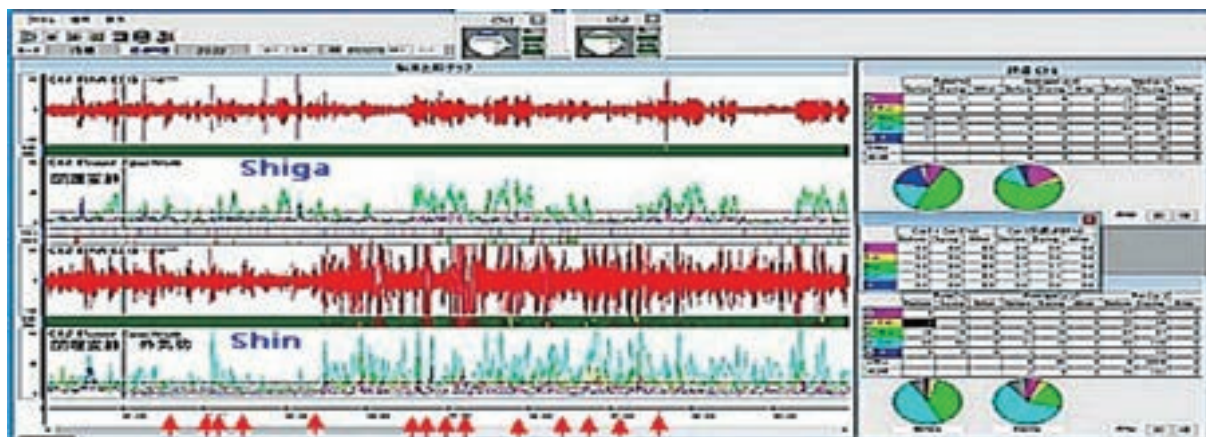


図3 秦先生から‘氣’の治療を受けた脳波

社会人野球からプロ野球へ

— 神奈川県で「ウェルネストレーニング教室」を運営する、川越英隆さんにお話を伺います（取材日：2023年7月1日）。川越さんの経歴ですが、神奈川県出身、高校は福島県の学校法人石川高等学校に野球留学されて、3年時には背番号1のエースとして甲子園春夏出場。その後、青山学院大学から日産自動車を経て、1998年オリックスブルーウェーブにドラフト2位で入団。2009年に千葉ロッテマリーンズに移籍されて、2011年の引退後、2012〜2022年まで千葉ロッテマリーンズの投手コーチを務めていらつしました。ちなみに、青山学院大学の在学時期が私と重なるため、当時の野球部が非常に強かったことを覚えてます。

川越 先輩や後輩に、プロ野球に入った人がたくさんいた時期で、その数年は本当にすごかったです。僕が1年生の時の4年生に木村（龍治・読売ジャイアンツ※入団時以下同）さん、3年生に高山（健一・広島東洋カープ）さん、小久保（裕紀・福岡ダイエーホークス）さん、2年生に中川（隆治・近鉄バファローズ）さん、同級生に坪井（智

ウェルネストレーニング教室インタビュー

川越英隆

かわごえ ひでたか



〈選手歴〉
学校法人石川高等学校
＞ 甲子園春夏連続出場
青山学院大学
＞ 大学日本一
日産自動車
＞ 第69回都市対抗野球大会優勝
オリックスブルーウェーブ
＞ ドラフト2位入団
オリックスバファローズ
＞ オールスターゲーム出場
＞ 3年連続開幕投手
千葉ロッテマリーンズ
〈コーチ歴〉
千葉ロッテマリーンズ

聞き手・構成／住友大我

哉・阪神タイガース、1個下に倉野（信次・福岡ダイエーホークス）、澤崎（俊和・広島東洋カープ）、井口（資仁・福岡ダイエーホークス）、清水（将海・千葉ロッテマリーンズ）。自分を含めて社会人を経由した人もいますが、その頃は毎年プロに行くような感じでした。

— ここ最近の青学といえば駅伝ですが、少しずつ他の運動部

の成績も上がってきています。

川越 この前、野球部も優勝しましたよね（第54回全日本大学野球選手権大会で近畿大学を破り6年ぶり4度目の優勝）。青学の野球部は、他の大学と比べると部員の枠が少なく、1学年10人くらいしかいません。プロ注（目）とか、甲子園で活躍したとか、本当に優れた選手を取ろうとするので入部は狭き門です。

プロの経験を伝える仕事

— 高校から直接プロになるケースと、あえて大学に進学するケースがあると思いますが、その違いとして、どのようなことが考えられるのでしょうか？

川越 親御さんの意見もあると思います。高校からプロに入ったらとして、引退した後どうするかとか。ですから、大学は卒業

業させたいという親御さんいらっしゃると思いますけど、プロに行くのであれば、高校からの方が良いですよ。大学の4年間と比べると、プロの4年間の方が中身は濃いですし、伸びる率も高いのは間違いありません。大学だと、遊んでしまうことも、上下関係で野球が嫌になっってしまうこともありますし、高校では活躍したけど、大学では成績が伸びずプロに行けなくなることもあるので、行けるのであれば早い方が良いと思います。もちろん、大学で伸びる人もいるので一概には言えませんが。

— 川越さん自身は、小さい頃からチームの中心メンバーとして活躍されていたのでしょうか？

川越 そうですね。小中高、僕も、行こうと思えば高校からプロに行けたのです。ただ、その頃は、まだプロでやれる自信がなかったの、まずは大学4年間で力を付けてから行こうと。でも、大学では思うような成績やパフォーマンスを出せなかったの、どちらかというとプロには行けず、社会人を経由することになりました。

— 千葉ロッテマリーンズの投手コーチとして活躍された後、現在は、株式会社BENEBAで後進の育成などにあたられています。元プロ野球選手のセカ

ンドキャリアとして、このような形で指導される方は多いのでしょうか？

川越 昔は、引退すると野球から離れて、どこかの会社で就職するとかが一般的だったと思いますが、最近は、こういう施設を作ったり、そこで教えたりすることが、わりと増えてきました。僕としては、子どもの手助けをしたいというのが、すごくあったので、野球を通じて自分の経験を伝え、その子がプロ野球選手になってくれたら嬉しいなとは思っています。

— 基本的には、プロを目指す子が通われているのでしょうか？

川越 いや、そんなことはないです。野球が好きで、本気でプロ野球選手になりたいという子もいますが、子どもの頃って—僕もそうでしたけど—ただ漠然と思っただけだったりもしますからね。

— “一応”と断りを入れておきますが、僕も小中高と野球を経験していて、将来の夢を聞かれた時、何となくプロ野球選手と答えていた時期がありました。

川越 もちろん、プロ野球選手になりたいのであれば、技術面以外にも色々必要なのがあるの、そういう子には、そのための知識や経験を伝えるようにしています。

子供への指導で大切なこと

— 川越さんが取り上げられている記事、『野球の「知りたい」がここに。ベースボール専門メディアFullCourt』の『野球が好きになる親子の“距離感”元オリ投手が実感「できないことを責めても逆効果」』をWEBで見つけました。その中で、ご自身のお子さんとの距離感が語られています。MWTT協会でも、お子さんを持つ受講者がたくさんいらっしゃいます。あらためて、“距離感”について伺わせてください。

川越 自分の子供だと、距離が近いので、どうしても遠慮がなくなり口調が厳しくなりがちでした。そうすると、こちらの言いたいことが子供にうまく伝わらず、なかなか言うことを聞いてくれないから、ますます感情的になる。結果的に、やる気を失わせていると感じたので、それに気が付いてからは何も言わなくなりしました。同じ内容でも、第三者から伝えられた方が子供は聞く耳を持ちますし、今は、尋ねられた時だけ答えるようにしています。

— tsuzuki BASE にも色々な方が通われていると思いますが、例えば、子供に過剰な期待をかける親御さんがいらつした場合は、どのように対応されている

ウェルネストレーニング教室 tsuzuki BASE 横浜鶴見校



<https://tsuzuki-base.co.jp/kawagoepitchingschool/>

ますか？

川越 成長期に多くを求めると、ケガをすることがありますからね。投げ過ぎてしまったがために、肩や肘を痛めてしまう子供は多いので、ケガが一番怖いですから、成長段階に合わせたやり方があることを伝えていきます。やはり、「どうしたら球が速くなりますか？」という質問が多くて、でも、「球は急に速くならないですよ」「体が大きくなって、筋肉が付いて、骨が太くなったら、自然に速くなりますよ」と伝えていますが、どうしても、すぐに結果を求められるのでね。僕としては、今ではなく、先を見ないといけませんから、まずは、肩や肘、体の成長が大事で、正しい体の動きや使い方を身に付けければ、確実に速くなることを繰り返し伝えるようにしています。

— お子さんへの指導で心掛けていることはありますか？

川越 技術指導もしますが、立ち振る舞いとか、人としての教育、心の教育みたいなことも大切にしています。子供なので、どうしても集中力が切れたり、フラフラしたり。でも、それを怒るのではなく、野球がうまくなるために必要なこと、どういことが野球に繋がるのかというのを伝えるように心掛けています。

— 「人として」という部分は、やはり野球にも影響しますか？

川越 しますね。例えば、子供が何人いても、誰か一人が騒ぎ始めると、それに流されてしまう子がいるじゃないですか。周囲に引張られてしまう感じですが、そういう時でも、環境に流されず、しっかりと自分のやるべきことをやる。それから、やる時はやる、遊ぶ時は遊ぶというメリハリ。遊ぶことも大事ですが、その一方で、気持ちを切り替えることも大事ですから、メリハリを付けることも意識しています。あとは、褒めて伸ばすことですね。その方が数倍は伸びると思います。

指導者と観察力

— 選手への指導で心掛けていたことはありますか？

川越 いかにモチベーションを高めて行くかが重要で、試合で成功すればモチベーションは上がりますけど、失敗が続くと気持ちもやる気も落ちて行くので、そこでどう本人のモチベーションを上げられるかを常に考えていました。

— やはり、なかなか難しいものでしたか？

川越 そうですね。一人ひとり性格も違いますから、その選手にあったやり方を見つけないといけません。例えば、話し方に



ベーションを上げられるかだと思います。

野球の指導現場が抱える課題

― 伸びる選手、伸び悩む選手の違いについて、気が付かれていますか？

川越 素直な選手は、伸びやすいと思います。素直といっても、全てを聞き入れるような素直さではなく、人の話を聞こうとする気持ちがあるという意味です。昔のコーチは、自分の経験からしか語らず、それを選手に押し付けることも、よくありました

― バターンに当てはめられることではありませんしね。

川越 そうなのです。答えがないことですから、うまく行っているなと思っても、何かが起きて振り出しに戻るとか、そういうことが多々あります。

― 築き上げるのは時間が掛かるのに、崩れるのは本当にあっという間です。

川越 速いですよね。また1からやり直しか、その繰り返しですけど、でも、それを根気よく続けるしかありません。せっかくプロ野球に入っても、ユニフォームを着ていられる時間は限られていて、成績を残せなければユニフォームを脱がなきゃいけないシビアな世界ですから、一番大事なのは、1年でも1日でも長く野球を続けさせてあげること。そのために、どうモチ

ともあると思います。

― 情報が簡単に手に入るという点では、指導者もアンテナを張り続ける必要があります。

川越 そうですよ。選手から「これはどうですか？」と聞かれた時、それを知らなければ答えることが出来ません。昔の選手は、やれと言われれば、やる感じでしたが、今は、理由を含めてきちんと説明する必要があるます。

― トップダウンの指導は、もう通用しませんか？

川越 通用しません。それは、子供の指導に対しても当てはまることで、少年野球に関してはライセンスト、野球の指導にはライセンが必要なので、誰でも監督やコーチになれてしまいます。ですから、とりあえず指導しているというか、実際には指導と呼ぶに相応しくない、怒鳴ってばかりの現場も、よく見かけます。

― 少年野球の現場では、指導法の教育も何も受けていない、その辺のおじさんが教えられてしまふという問題が昔から指摘されています。

川越 そのせいで野球が嫌いになる子供もいますから、そろそろ、しっかり勉強した人しか指導できないような、ライセンス制度が必要ではないかと思えます。それが、子供のためにも、野球のためにもなりますしね。

― でも、実際のところ誰がやるのか？

川越 誰かがやらないと変わらないですけど、倉野とも話したのですが、だから、やるんじゃないですかね、倉野が（笑）

気持ち（メンタル）に対する考え方

― MWT協会の講座を受講されたきっかけについて教えてください。

川越 昔からビジョントレーニングには興味があったので、倉野からも話を聞いて、受けてみようと思いました。

― ビジョントレーニングには、選手やコーチ時代にも取り組まれているのでしょうか？

川越 選手時代です。当時は、周辺視野とか動体視力を鍛えるくらいの認識でしたが。

― どなたかの指導を受けていたわけではなく？

川越 ないです。自分でやっていただけです。

― 効果は感じられましたか？

川越 正しい方法もよく分からなかったのですが、正直なところ、特に感じませんでした。

― 今でも、ビジョントレーニングは眼球運動くらいに誤解されているところがあります。ビジョントレーニングやメンタルトレーニングは、プロ野球界で、どう捉えられていますか？

川越 いやーこれはもう本当に日々勉強というか。自分の経験などを踏まえながら色々と考えて、その中で新しい発見があったり、なかなかうまく行かないことがあったり。今でも試行錯誤

― 観察力を高めるために取り組まれてきたことは何かありますか？

川越 いやーこれはもう本当に日々勉強というか。自分の経験などを踏まえながら色々と考えて、その中で新しい発見があったり、なかなかうまく行かないことがあったり。今でも試行錯

川越 現役の時、球団が購入した機械（シンガン）がありましたけど、使い方が分からないので、やる人はいませんでした。

— メンタルトレーニングについては、いかがでしょうか？

川越 去年、球団が初めてメンタルトレーナーを招いて、若い選手を中心に本格的にやってみましたが、選手からしてみたら別に……という感じだったようです。僕も、話をしているのを聞いたりはしましたが、選手には、そんなに響いていないというのか。それでも、本当に良いものなら球団は続けるはずですが、そのトレーナーは、もう今年はいないので、結局そこまでではなかったということなのか、どうか。でも、僕はピッチャーです。から、メンタルは大事と思っています。技術2／3割、メンタル7／8割くらいで考えています。

どれだけ技術がすごくても、気持ち（メンタル）がしつかりしていなければパフォーマンスを発揮できませんし、逆に技術が（すごい人の）半分くらいでも、気持ちをしっかりと持って投げられれば良い成績を残せるものです。

— 投手としてメンタルが強いとは、どういう状態でしょうか？

川越 いかに集中できるか。気持ちが前に出るとかではなく、しっかりと周りが見えて集中できている状態。すごく集中できている時は、自分でも分かりませんが、逆に、集中できていない時は、気持ちばかり焦って注意力も散漫になるので周りが見えなくなります。

— 試合中、投手がピンチに陥っている場面でマウンドに行く時は、どのような言葉を掛けるのでしょうか？



川越 正直なところ、そういう

場面では何も言っても選手には入って行かないので、それよりも、間を取って落ち着かせることが大事です。慌てて投げ急いでいけば、テンポもリズムも打球フォームも速くなるので、いったん間をあけて、「投げ急いでいるから、ゆっくり自分のペースで」とか、「みんなが守っているから打たせて行こう」「思い切った投げて打たれるのは仕方がないから」とか。

— そういう場面で出来ることは限られていて、それまで築き上げてきたものの中から何が出てくるのかという感じでしょうかね。

ビジョントレーニングの奥深さ

— 講座を受講した感想を伺わせてください。

川越 ビジョントレーニングは周辺視野とか動体視力とか、目を動かすとか、そういうことが頭にあつたわけですが、それだけではありませんでした。目の動きには、メンタルも脳も繋がっていて、目が動くようになれば、体のバランスも動きも良くなるというところが、すごいなと思いました。

— 現役時代に知りたかったという人も、よくいらつしやいます。
川越 いや、本当に。ビジョント

もメンタルも全て繋がっているわけですから、現役時代にトレーニングしていたら、もっと出来たのでは？と思ったかもしれません。

— 今の選手には、そういうチャンスがあるわけですからね。

川越 そうですよ。でも、ビジョンとかメンタルだけだと、まだ理解されていない分、受け入れにくい感じはあるのかなと。ですから、まずは、体験する機会を増やして、変化を感じてもらいたいと思います。

— そのための場所として、BASEBALLにもあります。

川越 結構、親御さんからもビジョントレーニングをやって欲しいと言われることがあって、うちの子、落ち着きがないのでみたいな。普通に考えると、落ち着きがないからビジョントレーニングとはならないじゃないですか。ですから、そういう認識も広まっているのかなと思いますけど、スクールに来ているお子さんに軽くやってあげると、目が動かないとかで驚かれる親御さんはいらつしやいました。やはり、説明も大事ですけど、実際に体感して頂く方が伝わりやすいように思います。

— 野球との関連という意味でも、ビジョントレーニングを受け入れやすい下地はありそうですねが、います。

川越 だからこそ、指導する立場

の責任として、もっと勉強しないといけないと思っています。

— 岸先生も、1回の講座ですべてを話せるわけではありませんし、理解を深めるためにも、同じ講座を繰り返し受けて頂くのは効果的だと思います。では、最後に、今後の目標について教えてください。

川越 スクールに関しては、利用者様の数をもっと増やしたいのと、特に子供には、ビジョントレーニングを経験させて、野球などに繋げてもらいたいです。

— 対象としては、お子さんがメインですか？

川越 小中高／大人まで、幅広い年齢層の方が来られています。が、メインとしては小学生です。プレーを見ていると、意外と不器用な子も多いので、ビジョントレーニングをやると改善しそうです。というのは、すごく感じています。もちろん、野球以外にも繋げて行けそうですしね。

— ビジョントレーニングの成果は文武両道。運動面での効果も期待できますが、集中力や理解力が上がると考えれば勉強への効果も期待できますし、距離感の把握がうまくなれば対人関係やコミュニケーションへの効果も期待できます。

川越 そうですね。それくらい奥が深いものだと感じています。



食と生活文化研究所代表
ウエラボ頭痛整体院長

きむら ともひろ

木村友浩

ブレインマスターS級講師
(2023年8月末)

○メンタルウェルネストレーニング1級
○ビジョントレーニング1級
○ニューロフィードバック(脳波)2級

《その他講座受講歴》

エゴグラム・メンタルチェックのための集中講座
アスリート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

ウエラボ頭痛整体院

完全予約制/定休:水・日
9:00~19:30(受付最終)

〒400-0117
山梨県甲斐市西八幡 2262-1
サンパレス 201

【ご予約・お問合せ】
☎ 080-5862-2703
🌐 <https://wellabozutu.com/>

頭痛薬の使いすぎで起きる薬物乱用頭痛になったことをきっかけに、薬に頼らない頭痛の改善方法を模索開始。分子栄養学的療法と運動療法で自身の慢性頭痛を克服。その経験をもとに頭痛専門の整体院を2017年から開設。頭痛改善に必須な自律神経バランスの改善にMWTプログラムを利用して成果を上げている。近年増えている起立性調節障害の中高生のためにMWTとビジョントレーニングを活用していきたい。

東京都杉並区出身、山梨県北杜市在住、元医薬品研究員技術士(農薬化学)、修士(心身健康科学)、臨床検査技師。

聞き手・構成/住友大哉

片頭痛に悩まされた40年

山梨県甲斐市で「ウエラボ頭痛整体院」を開業されている木村友浩さんにお話を伺います。頭痛整体院とあるように、頭痛やめまいなどの患者さんが通われている整体院ということですが、

が、自身も長年、頭痛(片頭痛)に悩まされてきたそうですね。

木村 小学生の頃から頭痛を抱えていて、当時は月に1~2回くらいしか頭痛はなかったと思いますが、どちらかというと僕は健康なタイプで、風邪も引かないのに急に頭が痛くなる理由

が、よく分かりませんでした。実は、母親も頭痛持ちでしたので相談したところ、富山の薬箱からケロリンを出して「これを飲みなさい」と。まあそれで良くなったのかは覚えていませんが。一方、父親は頭痛が全くない人で、仕事の手伝いとかをしなくちゃいけない時に「頭痛で行けない」みたいなことを言うのと、「鍛錬が足りない」「気が緩んでいる」など、すごく怒られました。昔は、医療的にも「頭痛」「病氣」という発想がなく、「頭痛」「怠け者」みたいに思われていたのですね。ですから、その後は頭痛があることを隠していました。が、中学生の時、ひどい頭痛と吐き気で1週間くらい学校を休んだことがあって、かかりつけ医に相談したものの原因が分からず。大学病院を紹介されてCT検査を受けましたが、やはり原因が分からず。もう一度かかりつけ医のところに行くと、「何もないらしいぞ、風邪だろ」と注射を打たれ、昔の先生は何でも注射を打つ感じでしたから。そして、中学、高校と学年が上がるにつれて頭痛も増え、大学生になれば、お酒を飲むじゃないですか。そうすると、また、ものすごく頭が痛くなるわけですよ。しかも、片頭痛は1日前くらいから前兆があって、その状態でお酒を飲むと吐いてしまう

ので、予定がある時は事前に鎮痛剤を飲むようにしていました。が、社会人になると、薬を飲むでは仕事をするという繰り返しで、薬も飲み過ぎると効かなくなるから更に量が増えてと。30年そういう生活を続けていたのです。その辛さは本当によく分かります。

――結局、頭痛の原因は判明したのでしょうか？

木村 僕の場合、原因の1つは遺伝だと思います。片頭痛は遺伝的な病気でもあるのですが、いま分かっている範囲では、セロトニンという、血管の収縮と拡張をコントロールする物質が不足しやすいタイプの人がいて、例えば、天気が悪い時などに体内の水分バランスが乱れて血管が拡張すると、それを収縮させるためのセロトニンが必要になります。でも、不足しやすいタイプの場合、動脈が拡張したまばりついた神経を圧迫して頭痛が起きます。ドクンドクンと心臓が動くみたいに痛みが発生するタイプですね。今は、そのための薬もありますけど、それを飲めば症状が必ず治まるわけでもなく、また、あくまでも対症療法ですから、飲み続ければ根本的に治るわけでもありません。それ以外ですと、姿勢の悪さとかストレスなどの原因

で筋肉や血管が硬くなり、血流が悪くなることで、肩こりや緊張型頭痛が起こりやすくなります。更に、そういうベースがあると、強い光などの刺激を受けた時、血管が拡張して片頭痛が出やすくなるというメカニズムも分かってきました。

薬の研究を通じて感じた限界

――だいぶ前のことになりましたが、木村さんに初めてお会いしたのはMWT2級の時だったと思います。受講のきっかけを教えてください。

木村 僕自身の頭痛が良くなったきっかけは、断食と早朝のウォーキングでしたが、自分の経験をもとに、同じような悩みを抱える人のための仕事をしたいと思い、実績がある方法を探していたのです。それで、心理カウンセリングや整体、食事療法なども勉強しましたが、もう少し、誰でも取り組めるトレーニングのようなものがないかなと、おそらく「メンタルトレーニング」とかのキーワードで検索していた時だと思いましたが、たまたまMWTを見つけて、「こういうのがあるんだ」とにかく受けてみよう」と申し込みました。頭痛の患者さんは、呼吸も浅いし、緊張も強いし、眠れないし、ストレスを緩めることが出来ません。それを改善するために、血

流を良くする食事とかもありま
すけど、即効性がないというか
実感が伴わないというか。それ
に対してMWTは、すごくシン
ブルで、いつでもどこでも出来
ますよね。健康に関する概念と
して、心と体の関係については
大学院でも勉強しましたが、MWT
の「脳力」、脳が健康を作ると
いうところが、すごく斬新でし
たし、ストレスが増えると健康
を維持するための脳力が減るみ
たいな話も非常に面白いと思
いました。

― 大学院では、どういう分野
を専攻されていましたか？

木村 現役の時は、獣医大の中
の環境保健学部というところで、
大気などの環境と生体内の環境
のうち、どちらかという僕は
生体内の環境について研究して
いました。卒業後は、薬の開発
の研究所に就職して、CTや超
音波のエコーの開発などにも携
わりましたが、その間も頭痛は
治らず。40歳を過ぎた頃、頭痛
に対して薬はダメだと見切り
をつけ、また大学院で、今度は
心と体のリンクみたいなことを
勉強し始めました。心身健康医
学という分野で、学校の研究テ
マとしては、自律神経や、スト
レスが体に与える影響などを総
合的に学び、自分としては、そ
れらを頭痛と結び付けながら研
究していました。どういう行動

パターンや思考パターンが、頭
痛を慢性化させやすいかみたい
なことです。

― お話を伺っていると、学部
生の頃から一貫したテーマを研
究し続けているように思います。

木村 そうですね。ずっと医療
畑で、昔は、いわゆる西洋医学
のメカニズムで考えていました
が、それでは自分の頭痛も良く
なりませんでした。医療系の大
学では、メンタルの話も、食事
や整体の話も全然されなかった
ので、お医者さんも、そういう
ことを全く知らないし、むしろ
否定的な人が多くいました。今
は、そこまで否定する人は少な
くなりましたが、保健医療、保
険制度では、やれることが決まっ
ていて、病名を付けるか、その
中からこのオペをするか、そ
のなかでやらないと保険診療が出
来ないルールです。食事指導や
マッサージ、メンタルケアなど
しても保険点数が付かない、病
院としては、お金にならないの
で、やりたくても出来ない現状
があります。例えば、院内でメ
ンタルトレーニングやヨガをや
ろうという先生もいらつしやる
かも知れませんが、混合診療み
たいなことは、なかなか難しい
状況ですよ。

脳波を測ると分かること

― MWTを実践して、木村さ

ん自身が感じた変化があれば教
えてください。

木村 呼吸法をするだけでも、
あつという間に脳波が変わりま
すよね。今はアルファテック7
があるので、自律神経とかの話
をするだけよりも、脳波の変化
を目で見て確認できると分か
りやすいですし、説得力も生まれ
ます。血圧やパルスのレート（脈
拍数）も変化しますし、その結果、
痛みが緩和したり、めまいがラ
クになったり。ですから、まずは
しっかりと呼吸法を実践するこ
と。それから、テンポ116のリ
ズム運動がセロトニン強化にす
ごく良いので、肩を緩めたり、
血流を良くしたりすることと
セットで皆さんにもやってもら
っています。時間も1〜2分
で出来ますし、僕自身もすごく
効果的だと実感しています。

― 確かに、脳波が変化すると
納得しやすいですよ。

木村 本当は、もっと色々なデー
タを取りたいんですけど、時間
に余裕がなく、気持ちにも余裕
がなく、なかなか取り掛かれて
いません。でも、ちゃんとデー
タを取れば、きっと面白い結果が
出るだろうとは思っています。以
前、ある中学生が来院していた
時に「自由研究をしたいので、
何かテーマはないですか？」と
聞かれて、その子は、いつもゲー
ムばかりしてお母さんに怒られ

ていたから、「ゲームをしている
時の脳波を調べてみたら？」と
提案しました。実際に計測して
みると、ゲーム中はアルファ波
がすごく出ていたので、それを
発表して、自分1人だけのデー
タですし、学会に投稿するよう
な、きちんとした内容ではあり
ませんが、興味を持つきっかけ
にはなり得るので、そういうの
も面白いですよ。

メンタルとビジョンの生かし方

― 「ウエラボ頭痛整体院」には、
他にどのような方が通われてい
ますか？

木村 最近増えているのが、朝
起きられない中学生や高校生で
す。起立性調節障害といって、朝
上の血圧が80くらいしかないか
ら、起き上がると頭に血液が行
かず、ガンガン頭痛がして起き
られない。あとは、めまい、自律
神経失調症、不眠症、不妊・妊
活で、来院された方の8割くら
いは、病院で受診しているけど、
なかなか良くならない、薬が効
かない、薬を減らしたいとか。
僕が経験したことと同じような
内容です。まずは、お話を
聞いて、首回りなどの骨格のず
れを整体で治療します。でも、
それは週に1〜2回、何10分か
やるだけですし、変な話、整体
も薬と一緒に対症療法みたいな
ものですから、自宅でのセルフ

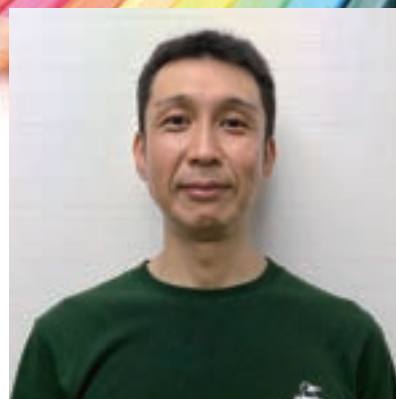
ケアも、すごく大事になります。
眠れない方も多いので、眠る前
のルーチンワーク「よかった、あ
りがとう」は全員にやってもら
いますし、食事療法と併せて、
食事の時の「おいしそう、おい
しい、おいしかった」も。それら
に加えて、呼吸法の練習なども
するという感じですよ。

― ビジョントレーニングにつ
いては、いかがですか？

木村 ビジョントレーニングは、
まだ自分の体験というか実感が
少なく、実践には生かされてい
ません。それでも、いくつかの教材
を試して反応は良かったので、
実際のプログラムに、どう落と
し込むかを試行錯誤している最
中です。今、北杜市というところ
の公民館活動のサポーターとし
ていて、シルバーいきいき健康
教室みたいな感じですね。そこ
でも、ビジョントレーニングとメ
ンタルトレーニングを2時間く
らいの中でやっています。また
またま出会った、中学校などで
卓球の指導をしている講師の方
にビジョントレーニングの話を
したところ、ぜひやってみたいの
で学校と掛け合ってみると。ま
た、来院されている方から、お
子さんの発達に関する話を聞く
こともありますし、岸先生も、
ビジョントレーニングは絶対に
良いと仰っているの、その辺り
も深掘して行こうと思います。

Sharpen the Vision

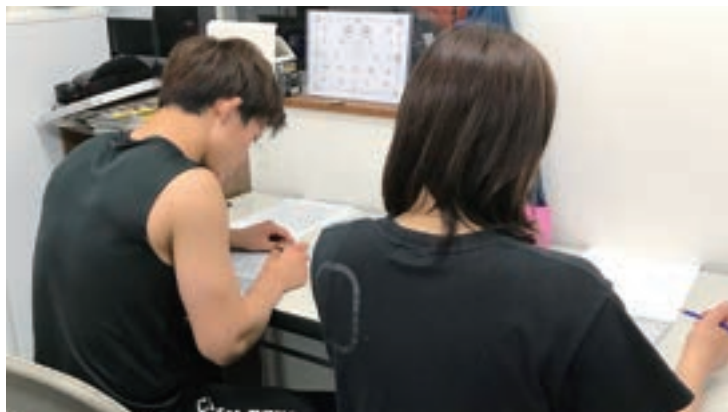
実施内容 ビジョントレーニング
住 所 岡山県岡山市南区浜野2丁目1-14
電 話 080-1905-7024
メール o8o19o57o24@docomo.ne.jp



たけうち てるゆき

武内 照幸

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



岡山県岡山市南区でビジョントレーニング教室「Sharpen the Vision (シャープン・ザ・ビジョン)」を運営しております。武内照幸さんにインタビューを行いました！
 武内照幸さんは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いております。
 武内照幸さんは資格取得後にビジョントレーニング教室の運営をスタートされ、現在はアスリートやお子様を対象に日々トレーニング指導を実施しております。
 今後トレーナーを目指す方においては、ぜひ参考にしたいだけだと思います。

「ビジョントレーニングとの
 出会い」

3年前に地元の同級生がビジョントレーニングをしていて、興味を抱きトレーニングをさせてもらった事が出会いとなり、自身がビジョントレーニング始めるきっかけとなりました。

Sharpen the Vision



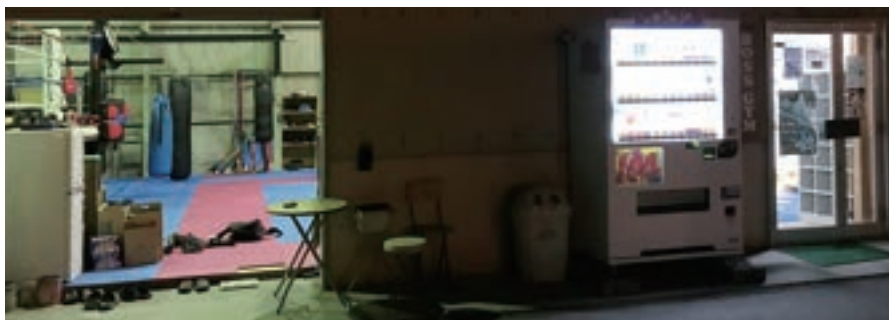
教室を開設したきっかけ

子供から年配のかたまでが必要なトレーニングだと確信でき、クライアントや周りの人達が笑顔になっていき、人の支えになれるトレーニングだと思い教室を開校するきっかけになりました。

現在の手応えと 会員さんの成果

キックボクサーからは、パンチが良く見えるようになった。バランスが良くなりスムーズに動ける。また、野球少年からも同等の意見と集中力、文章力、図形の認識が向上したと親御さんから評価を頂いております。

武内照幸さんは、各講座の再受講はもとより、協会で資格者の皆様のフットー勉強会として開催している「ビジョントレーニングフットーミーティング」にも欠かさずご参加いただき、現場での指導状況をビジョントレーニング推進委員会のメンバーにもシェアしていただきながら日々バージョンアップを試みておられる真摯な姿勢のトレーナーです！
我々も武内さんのこれからのとても楽しみにしております！
岡山市近郊でビジョントレーニングを実践したい方は、ぜひ「Sharpen the Vision」にお問い合わせください！



今後の夢 抱負

私に係る人が笑顔になる事を目標とし、自身のトレーニングを細く長くても向上しつづけ良い評価、結果につながるよう頑張つて行きます

ビジョントレーニングに 関して読者へのメッセージ

ビジョントレーニングは良いトレーニングです。しかし、色々なトレーニングを学習していくとトレーニング自体がブレて結果が出なかった事があります。自身の芯を強く持つて人から必要とされる指導者になって頂きたいと思っています。





～ 脳のコンディショニング・メンタル & ビジョン ～

ウェルネストレーニング教室 福知山校

ビジョントレーニングING



ウェルネストレーニング教室
福知山校 代表

松田 卓也

TAKUYA MATSUDA

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資格
- ・メンタルウェルネストレーニング指導者2級資格

1994.3 京都教育大学 卒業

1994.4 与謝野町立江陽中学校 常勤講師

1995.4 福知山市立日新中学校 常勤講師

1996.4 学校法人共栄学園 京都共栄学園中学校高等学校 27年間勤務
※ 2021.4～2023.3 校長を務める

資 格：小学校・中学校(理科)・高等学校(理科・情報科)・特別支援学校
教員免許状

教 科：理科・情報科

クラブ：高校野球部コーチ、監督、部長／中学野球部監督、顧問 を歴任

ビジョントレーニング との出会い

MWT協会が運営するFC教室「ウェルネストレーニング教室」にご参加いただき、2023年7月に京都府福知山市で教室をオープンされた「ウェルネストレーニング教室福知山校」にインタビューを行いました！
代表者の松田卓也さんは元、私立中高の校長として勤務しておられましたが教育現場における昨今の状況の中で「現場回帰」というキーワードで学校を退職され立ち上げられた教室です！この度の松田さんのご参加は「教育現場の全ての流れを把握しておられる方がウェルネストレーニング教室運営にご参加いただいた場合の大きな事例」になっていくと思われます。ぜひ記事をご覧ください。

中高一貫校で高校の教員をしていた頃、障がい者施設主催のチャリティバザーに生徒たちとボランティアで参加しました。それ以降、毎年そのチャリティバザーでお手伝いをするようになり、障がい者に関わることが少しずつ増え始め、勉強のため、特別支援学校教員免許を取得しました。その後、公立の教員採用

試験に挑戦をする中で、ビジョントレーニングというアプローチでも支援ができることを知り、当協会の指導者資格を2年かけて取得しました。

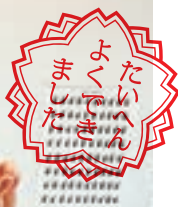
教室開校のきっかけ

中高一貫校に勤務をしており、その中でも発達課題をもった生徒が入学してくることが年々増えてきました。また小学校でもそのような子供たちが増えてきており、先生方も苦勞されていることも分かってきました。勤務校では、2年間校長を勤めさせていただきましたが、どうしてもこのような課題をもった子供たちを1人でも多く、支援し、課題克服ができるように、そして子供たち自身そして保護者

の方々の笑顔を増やしていきたいと思い、開校の決意を固め、早期退職し、開校に至りました。

現在の手ごたえ、 会員さんの成果

今年の7月に開校し、小学生2名でスタートしました。まだ1カ月しか経っていませんが、通室してくれている子供たちは、毎回喜んで教室に来てくれて、そして笑顔で帰って行きます。保護者の方々とも話をしていると、この教室に来たくてしょうがないようで、嬉しいばかりです。また夏休みには、小学校の校内研修もさせていただき、少しずつですが、教室の存在意義も理解してもらっている状況です。



今後の夢、抱負

京都府北部では、発達課題をもった子供たちが少しずつ増えてきていると聞きます。ビジョントレーニングや感覚統合というアプローチから、1人でも多く支援し、笑顔を増やしていきたいと常から願っております。

またスポーツビジョンにおいても、福知山市内の協力者と共に、オリンピック選手やプロで活躍する選手を、この京都府北部から排出するため、願っています。

ビジョントレーニングに関して読者へのメッセージ

最近では、子供から大人までスマートフォンを手放せなくなり、また子供たちは公園で遊ばず、小画面のゲームをしている風景もよく見かけます。つまり眼を動かすことが

MWT協会ウェルネストレーニング事業本部は「ウェルネストレーニング教室福知山校」を全面的にフォロー・サポートしております！
全国の「教室事業に興味をお持ちの皆様」のご参加をお待ちしております！

非常に少なくなってきました。それが原因で「斜視」や「スマホ老眼」が増えてきているのも事実です。教室では、眼球トレーニングも行いますが、遊びを通じて眼を動かしてもらっています。そして、これからはもっと昔遊びを取り入れて、楽しくトレーニングができるよう取り組んでいきたいと考えております。

この京都府北部という地域でビジョントレーニング教室を開校できたのは、家族をはじめ、これまで私の人生に関わってくださったすべての皆さんのおかげであると痛感しております。この場を借りてお礼を申し上げます。

これからの私の使命は、この教室を続けることにあります。教室に通ってくれる子供たちや保護者の方々また学校の先生方等と共に学び続け、笑顔をいっぱい増やしていきます。

【井上 浩一】



WELLNESS TRAINING 福知山校

実施内容 ビジョントレーニング
住 所 京都府福知山市土師宮町1-132
電話番号 090-8750-7919
ホームページ <https://wellness-fukuchiyama.com/>
メールアドレス info@wellness-fukuchiyama.com

