

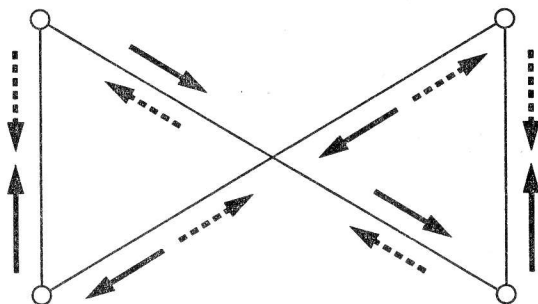
① 左右トレーニング



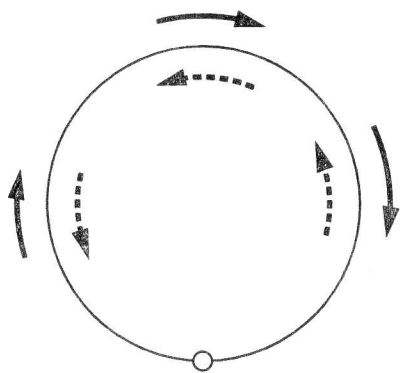
② 上下トレーニング



③ 対角線トレーニング



④ 円トレーニング



注意力アップ

眼球トレーニング

脳を良好な状態にする

★★★★脳と密接につながる
★★「脳のアンテナ」

人間は、視覚、聴覚、嗅覚きゅうなどの感覚器官によって情報を取り入れています。そのうち視覚から、七〇%以上の情報を収集しています。

視覚は、文字や数字の認識、物体の大きさや空間の距離の知覚など、さまざまな重要な役割を果たしているのです。視覚をトレーニングすれば、注意力を高めることができます。

眼球は、「脳のアンテナ」と呼ばれるほど、脳とは密接な関係を持っています。したがって、目の機能を最良の状態に保っておけば、脳も良好な状態に維持できるのです。目の筋肉は、瞳孔（ひとみ）の大きさと

反応をコントロールしたり、眼球を自在に動かしたりしています。目の機能を高めるためには、目の筋肉のトレーニングが大変効果的です。リラックスしてから、次の四つの眼球トレーニングを行きましょう。

① 左右トレーニング

左の図を約三〇秒離して持ち（以下も同様）、左右の直線に沿って、できるだけ速く、視線を左右にくり返し移動させます。矢印の方向に目を動かすわけです。一〇秒間続け、終わったら、目を閉じて大きく深呼吸しながら一分間休憩します。

② 上下トレーニング

上下の直線に沿って、できるだけ速く視線を上下に移動させます。一〇秒間行ったら目を閉じて、大きく

深呼吸し一分間休憩してください。

③ 対角線トレーニング

視線を対角線に沿って移動させます。視線を、左上↓右下↓右上↓左下↓左上、と移動させたら、今度は、左上↓左下↓右上↓右下↓左上、と動かすのです。できるだけ速く一〇秒間続いたら、目を閉じて大きく深呼吸し一分間休憩します。

④ 円トレーニング

視線を右回りにぐるっと動かし、次に、左回りに円上を動かす運動をできるだけ速く一〇秒間行います。終わったら目を閉じて、大きく深呼吸して一分間休憩してください。

コンタクトレンズを装着している人は、必ず外して行ってください。この四つの運動を、一分間の休憩を挟みながら一回ずつ行うのを一セットにして、一日に二、三回実行してください。目の機能が確実に上がり、脳力の向上につながります。

注意カアツ

手と目のトレーニング

遠近感と空間認識力を高める①

★★★ゲーム感覚で ★楽しめる

ここでは、遠近感に対する注意力を向上させると同時に、空間の認識能力を高める、手と目のトレーニングを三つ紹介します。

① ストロローにつまようじを入れるトレーニング
ストローをつまようじを一本ずつ用意し、左手につまようじ、右手にストローを持ち、左目は開けたままで右目を閉じます。そして、左手のつまようじを右手のストローの穴の中に入れます。そのとき、最初に、両手をいろんな方向にぐるぐる回してから行いましょう。ストローとつまようじを回さずにやると、初めから両手の位置感覚がつか

めているため、トレーニング効果があまり期待できないからです。

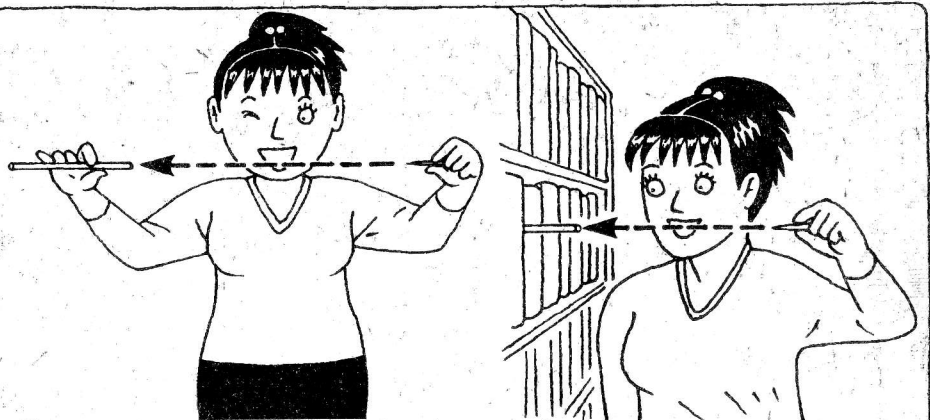
次に、ストローを目の高さで固定します。ストローは、本棚の本の間に挟むか、家族に持ってもらうなどしてください。左手でつまようじを持ち、手をぐるぐる回してからストローにつまようじを入れます。両目を開けて焦点をストローに合わせて、つまようじを見ないようにします。つまようじを持った手の感覚だけを手がかりに、視覚に頼らずにストローにつまようじを入れるのです。

す。鉛筆を真下に落下させ、その鉛筆を右手の親指と人差し指で取りま

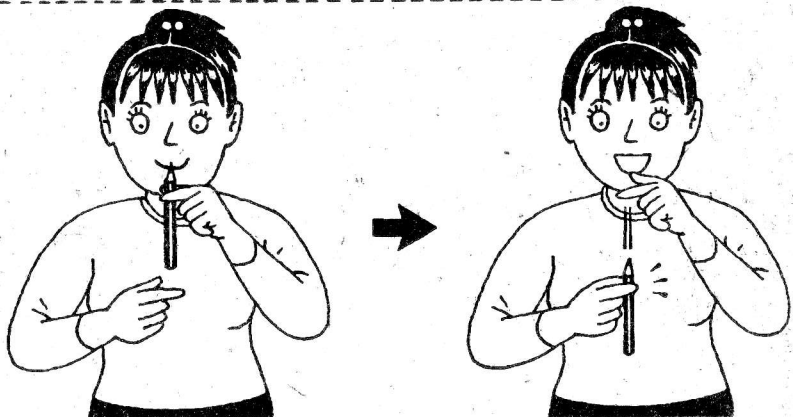
す。鉛筆の上端から五センチ以内でキャッチできるようになるまで、くり返し行います。慣れてきたら、左手をより高く上げて行いましょう。

③ コインを投げるトレーニング
コップと一円玉を一つずつ用意します。テーブルの上にコップを置き、そのコップから五〇〜七〇センチ離れてください。立って行っても座って行ってもかまいません。

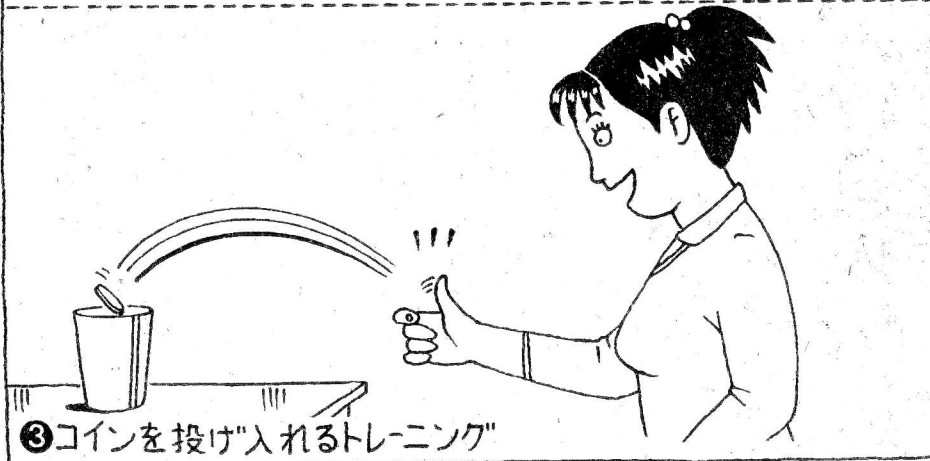
右手でコップの中に一円玉を投げ入れます。入った回数で得点を決めればゲーム感覚で楽しめます。一〇回中七回以上入るようになったら、距離を遠く離していきましょう。



① ストロローにつまようじを入れるトレーニング



② 鉛筆を落下させてキャッチするトレーニング



③ コインを投げ入れるトレーニング

注意力アップ

一円玉トレーニング

遠近感と空間認識力を高める②

★★★左脳と右脳が 補い合って働く

私たちの脳は大きく左脳と右脳に分かれていて、左脳は論理的・数学的な処理を行い、右脳は直感的、芸術的な処理を行うといわれます。何かをするときは、左脳と右脳が別々に働くのではなく、両方が補い合いながら働くわけです。

本来なら、左脳も右脳もじゅうぶんに働くはずですが、現代人の脳の使い方は左脳ばかりに偏り、右脳を使いこなしていないといわれます。そこで、右脳の空間認識能力を高め、右脳を活性化するトレーニングが必要なのです。

私たちが無意識のうちに行っている

日常の動作は、視覚を手がかりにしていることが少なくありません。それは例えば、視覚を遮断して同じ動作を試してみようとする、ほとんど満足にできなくなることからわかります。

そこで逆に、視覚を遮断して何かをすれば、脳の空間認識能力は確実に高まり、右脳の機能を高めることができるというわけです。

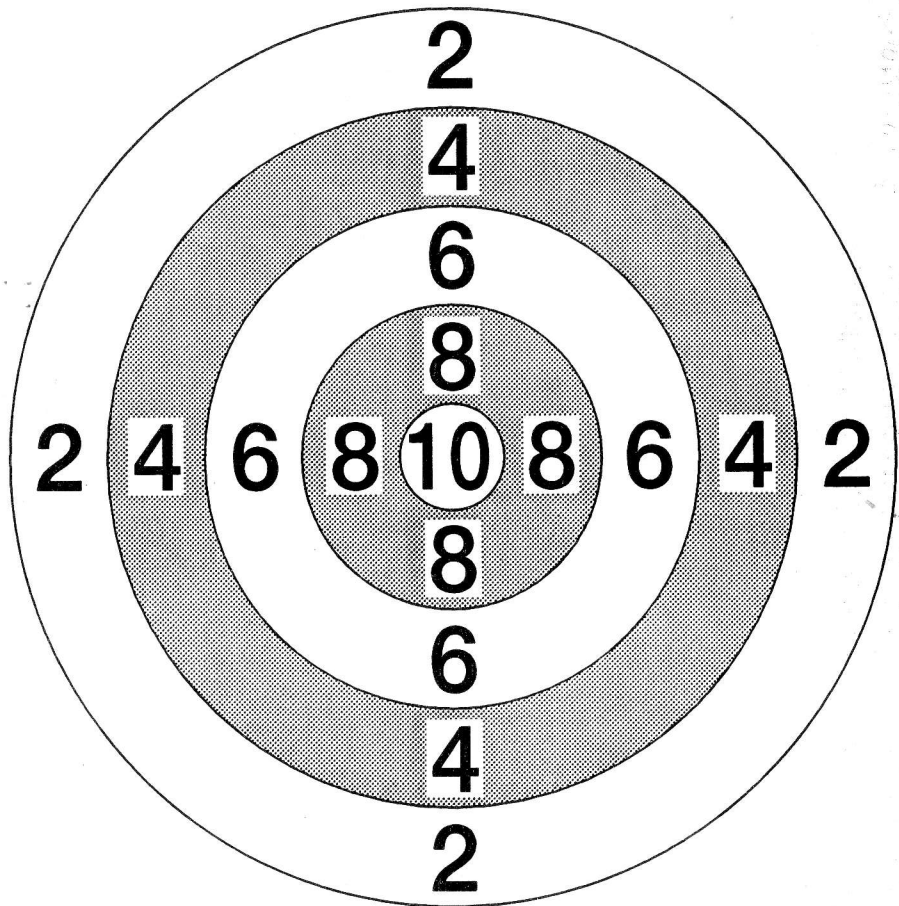
ここでも、視覚に頼らずに、遠近感と空間認識力を高めるトレーニング法を紹介しましょう。

まず一円玉を用意して、三〇〜五〇センチほど離して、このページを広げたまま置いてください。次に、一円玉を右手に持ち、紙にはふれないようにして、左図の中心(10と書いて

あるところ)を何秒か見た後で目を閉じます。そして、目をつぶったまま、先ほど視覚によって得た空間情報を手がかりにして、円の中心に一円玉を置いてください。

一円玉を置いたら、閉じていた目を開けてください。一円玉は、あなたのイメージどおり、円の中心に置かれていたでしょうか。一円玉を置いた場所の数字が、そのときの得点になります。一円玉が境界線上に置かれたときは、得点の多いほうにしてください。それをその日の総得点として、記録をつけてみましょう。

初めのうちは、なかなかうまくいかないかもしれませんが、続けているうちに、得点がだんだんと安定し、しだいに高くなっていくはずです。それはとりもおさず、自分の空間認識能力が向上してきたからです。それだけ、右脳を使いこなす能力が高まってきたといえます。



集中力アップ

瞬間知覚トレーニング

素早い判断力を身につける

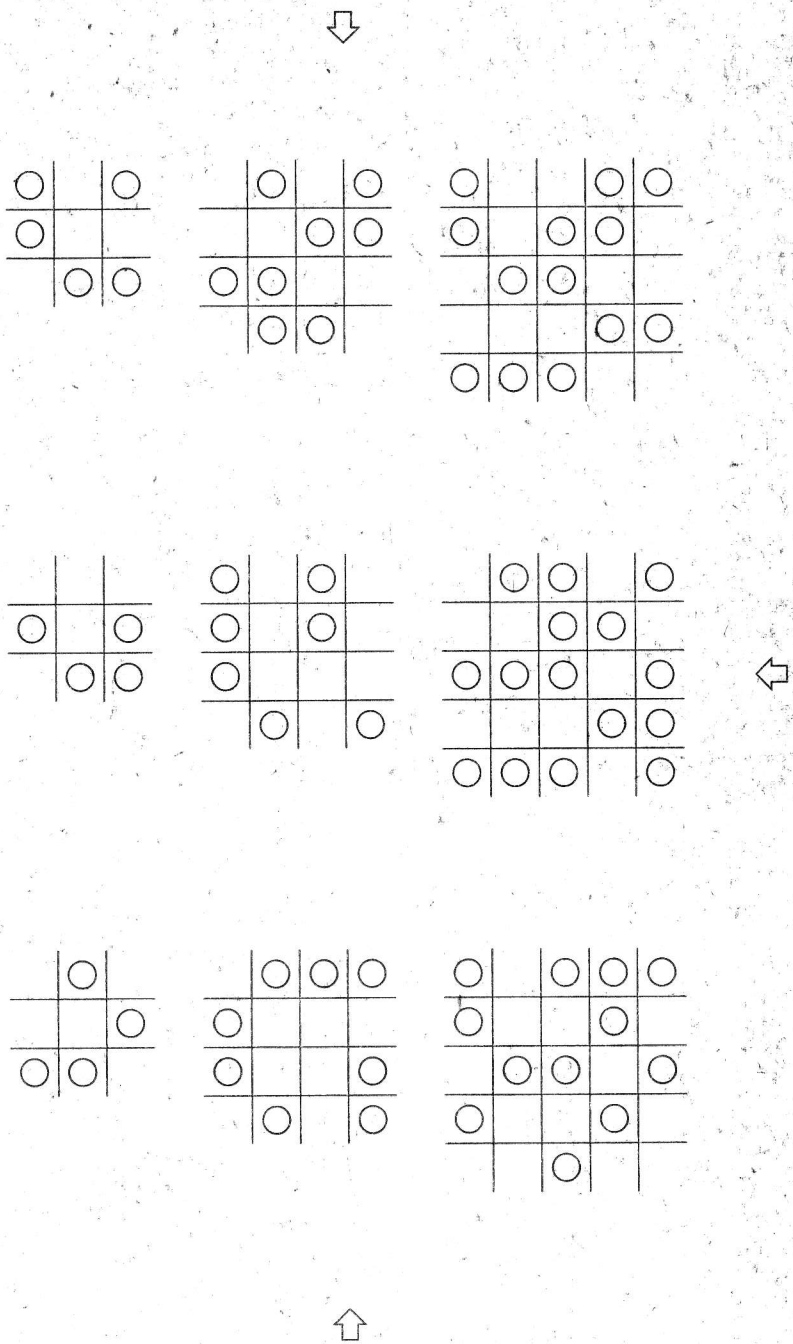
***イチロー選手が 大活躍できる理由

目をカメラのように使って、脳の集中力をアップさせるトレーニング法です。何かをパッと見た瞬間に、その画像を取り込み、それを認識することが集中力を高めるのに役立ちます。この機能には、短期記憶の入りの役目を果たしている海馬という脳の器官が主に働いています。海馬は、タツノオトシゴのような形をしていることから名づけられた器官で、左右の側頭部の奥にあります。海馬は、視覚的な情報を統合して、いつ、どこで、何が起こったかなどの現象を、ぱっぱっと記憶にのみがえらせる機能を持っています。

しかし年齢とともに、海馬の機能は急速に低下していきます。そのため、年を取ると、長期記憶として保存されている昔の出来事はよく覚えていないのに、昨日起こったことを思い出せないといった、記憶力の低下が深刻な問題となっているのです。海馬を活性化するトレーニングとして瞬間知覚能力を鍛えれば、集中力が高まるだけでなく、素早い判断力も身につけることができます。例えば、限られた時間の中で、最良の手を盤面から読み取る将棋や囲碁のプロは、この能力が優れていなければなりません。野球のバッターが、ピッチャーの投げた球種を瞬時に読み取る時にも、同じ能力が使われます。大リーグで大活躍中のイチ

ロー選手は、この能力によって素晴らしい成績を上げています。左図に、○のパターンが、九個(三個×三個)から二五個(五個×五個)まで九とおりありますが、最もやさしい三個×三個のパターンのうち一つを三秒間見つけてください。次に、ページを閉じて、別の紙にそのパターンを思い出して書いてみます。一個の間違いもなく完全にできるようにするまで、同じパターンをくり返します。間違いなくできるようにになったら、次のパターンに進んでみてください。

ここには九種類のパターンを示しましたが、本を九〇度ずつ回転させて、矢印で示した四方向から見れば、九×四で、三六とおりの違ったパターンでトレーニングができます。すべて間違いなく再現できるようになったら、あなたの集中力は格段に高まったことになるでしょう。



集中力アップ

黒円凝視トレーニング

どんな状況でも仕事に没頭する



集中力を高めるトレーニングを紹介します。このページを開いて、三〇センチほど離して持ち、上の直径一センチの黒い円に視点を固定させて、両目でじっと見つめ続けます。しばらく見つめていると、黒い円の周囲に、まるで太陽に現れるコロナのように白い帯が現れて、その幅が細くなったり太くなったりと、ゆらゆらと揺れ動いているように感じられます。

さらに見つめていると、今度は、黒い円が紙から少し浮き上がっているように見えるはずです。ここで目を閉じます。すると、額の中央部分に白い円が浮かび上がってきます。その白い円が消えるまで、意識をそこに集中させてください。この状態で、間違いなく高い集中レベルに到達しているのです。毎日三〇五分程度、うち一〇分程度の状況でも、今日の前にある仕事に没頭できる」ほどの集中力がついてきます。

集中力アップ

アルファベット消去トレーニング

短期間で集中力を鍛える①

N V F Z Q J J I Q T J O E P K S Y K C Z
 F O W C S R P E L Z E P R E D C L B U H
 L U L T Y D B C I W U B H Z R I W G H J
 A X K V B G I M Z E M V D T N R B L P O
 I A X Z H V C E F K L D X M A M F P G G
 K O M A N H D V T Y V L H I P C Y A O W
 D U H X Q B U W D R G F A Y Z Z R N Q N
 M I U D A O R J B S U R A W U U X G N F
 S R Y J S I V M K I E Y X E F O Y Z U J
 F T D W N P S X G M V F T R I Z V Y J Q
 D S J O F E X G O V O W Z A E C F L P L
 Q J O T L Z B C E X U L W H C T X W B I
 S W K H A T Q K P H X K E T M V L B I Z
 T P Q A I M T Z M T A X K F E Z I F C F
 C Q S Y K I K N B P O M Y Y V A G Y D T
 Q W G N D Y C P Q L U H R B W X V R U D
 J N C M M W E M K S I U S L J D W X R B
 Q J O S S E C K Z E R Y I J M J K Y V K
 S E P C F R U D H R T D M R X W B V S G
 Y U B I D A H R J H S J V D G O G F X O
 B M V R Q H P N O D J O X G C T L X B E
 H L D M S T G A G X W K H V K H P L Q P
 N V L C T F O P W H P Q T H Z A A I T N
 Q G F Z C Y Q Z N A Q S P B N Y N G K B
 A U R U Q B N U F A W G L O P N G V C Q
 S E Y O J L U F J X N C S I M M Z W E K

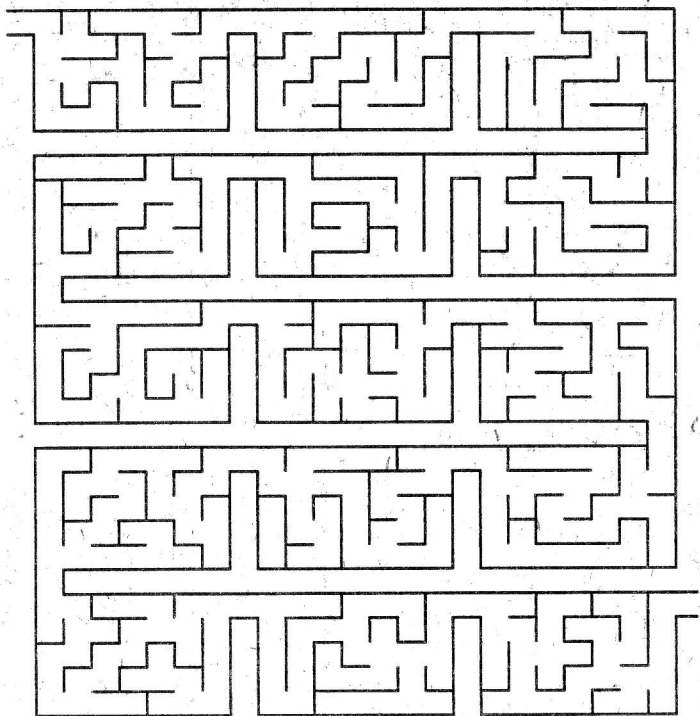
一分間という短い時間に、目の前にある一つの仕事に没頭して、集中力を飛躍的に高めるトレーニングです。何回も実行できるように、上図をコピーして使ってください。

上図に、A～Zの二六のアルファベットが、それぞれ二〇個ずつばらばらに並んでいます。二〇個あるアルファベットを、一分間で、できるだけ早く次々と消去していきます。時計やタイマーを用意して、スタートしたら、まず、Aのアルファベットを「一、二、三…」と数えながら斜線を引いて消していきます。二〇個すべてを消し終わったら、次に、Bのアルファベットを二〇個すべて同様に消していきます。二〇個全部消去するまでは、次に進んではいけません。一分経過したら終了です。正しく消去できた数が、得点となります。より多く消せるようになれば、集中力がぐんと高まります。

右脳活性

迷路トレーニング

左脳から右脳へスイッチを切り替える



私たちは左脳と右脳をバランスよく使っておらず、左脳だけに偏った使い方をしているといわれます。そのため、仕事や受験勉強の能率が低下したり、もの忘れやど忘れなどに悩まされたりするのです。このトレーニングは、左脳に入っていたスイッチを右脳に切り替えて、右脳を活性化する効果があります。仕事や勉強の合間に行えば、能率を大きくアップさせることもできます。

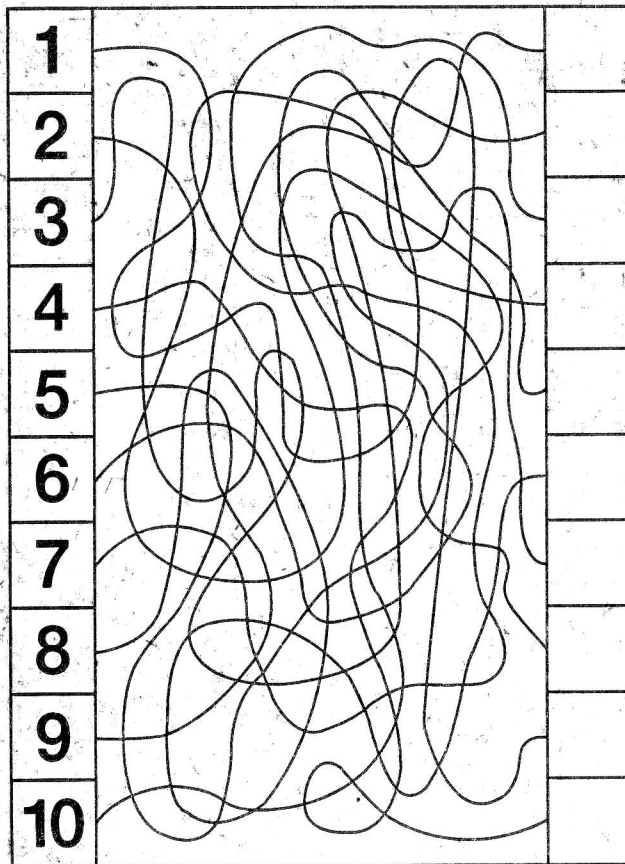
左上の入り口から右下の出口まで、視線で追いながら、迷路を抜けていくトレーニングです。鉛筆やペン、指先などを使わないで、視線だけで正しい経路をたどっていくことが大切です。できるだけ早く視線を移動させ、迷路を進んでください。油断すると袋小路に入ってしまう。移動するとき、少し先の部分まで意識しながら視野を走らせて進むと袋小路を避けられます。

*この問題の解答は34分にあります

集中力アップ

ライン追跡トレーニング

短期間で集中力を鍛える②



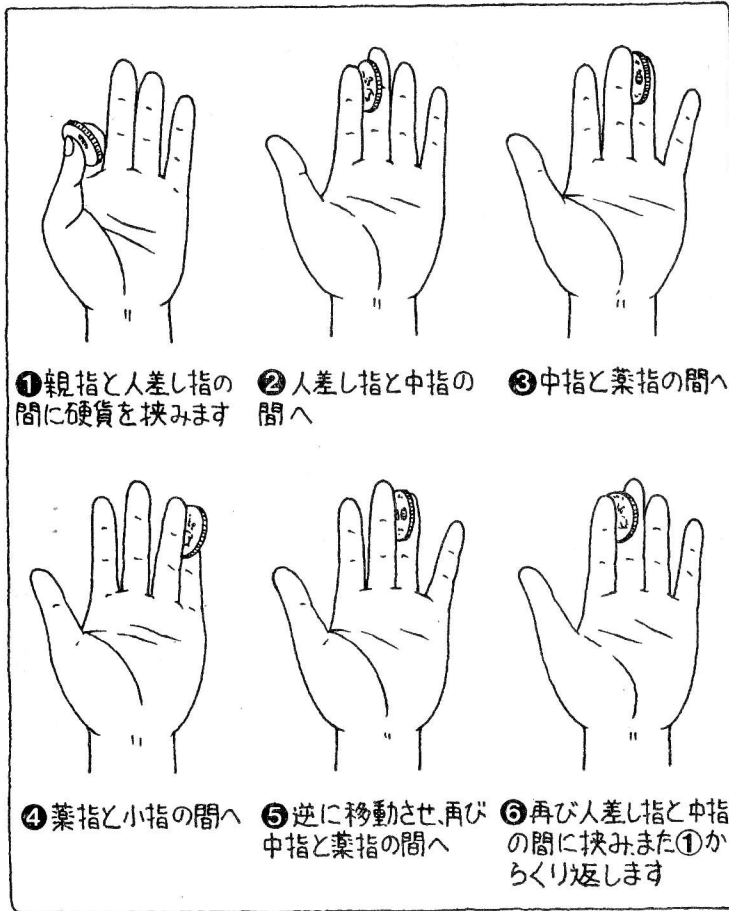
ここでも、一分間という限られた短い時間の中で、一つの仕事に没頭して、集中力をさらに向上させるトレーニングを行います。

上図に書かれている、複雑に交差した曲線を、視線で追っていくというトレーニングです。上図のコピーを取れば何回でも実行できます。

時計やタイマーを用意し、スタートしたら、まず、左側の1から順番に視線だけで追っていきます。右端まで、できるだけ早く視線で追っていく、空欄にその番号を記入してください。曲線をたどるときは、決してペンや指を使つてはいけません。視線だけで曲線を追いますが、注意力が低下していると、線と線が交わる場所で誤りを犯すことがあります。一分たったら終了です。

正しく到達できた数が、得点となります。より多く正しく到達するように、くり返し行いましょう。

*この問題の解答は34分にあります



右脳活性

コインローラートレーニング
指先の動きをマスターし脳を活性化

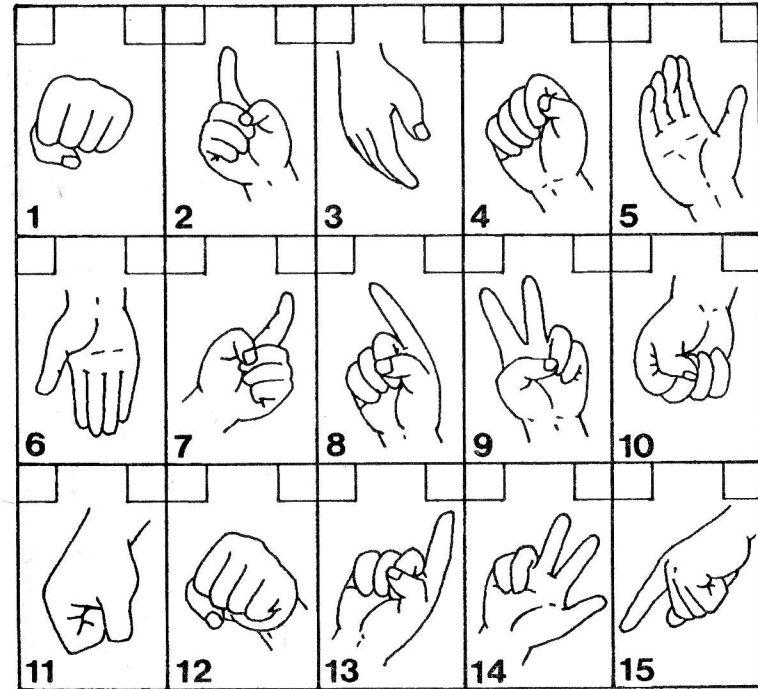
指先を動かすと、脳が活性化しますが、右脳の衰えを防ぐには、左手の指先を積極的に使うことが効果的です。このトレーニングで、左手の指先の高度な動きをマスターすることによって、右脳の機能が高まり、ボケ予防効果も期待できます。

五〇〇円硬貨一枚を用意し、初めに、左手の親指と人差し指の間に挟みます。次に人差し指と中指の間、次に中指と薬指の間、さらに薬指と小指の間へと移動させるのです。薬指と小指の間まで移動したら、今度は逆向きに、薬指と中指の間、中指と人差し指の間、人差し指と親指の間と移動させてください。

初めはうまくいきませんが、焦らず続ければ、上達していきます。五〇〇円硬貨ですぐいとできるようなになったら、一〇〇円硬貨、五〇円硬貨というように、小さい硬貨を使ってトレーニングしてください。

右脳活性

パターン認識トレーニング
認識力が格段に高まる



自分の手を見ないで、右手か左手かを判断しましょう

このトレーニングも、右脳を活性化し、仕事や勉強の効率をアップさせ、さらに、もの忘れやボケを予防する効果が期待できます。右脳を活性化することで、右脳の認識力が格段に高まるのです。

上図をコピーして使用してください。この図には、いろいろな手が示されています。図を見て、できるだけ早く、それが右手なのか左手なのかを判断してください。そして、右手なら右上の枠に、左手なら左上の枠にチェックの印を記入します。

このトレーニングをするときに守っていただきたい大切なルールは、決して自分の手を見ないということです。イメージの中だけで、図の手が右手なのか左手なのかを、できるだけ早く判断し、チェックを入れてください。早く正確にできるように、トレーニングを続けます。

右脳活性

二進法トレーニング

右脳が確実に活性化

★★★★慣れたら ★★★簡単にできる

手の指を積極的に動かすことによつて、脳は大いに刺激を受けます。ここでは、左手の指先を動かして、右脳を活性化するためのトレーニングを紹介しましょう。左手の指を曲げたり伸ばしたりして、二進法で数を数えていくというトレーニングです。

私たちが数を数えるときに、日常的に使っているのは、十進法です。また、二進法で数を数えること自体は、主に左脳の機能ですが、それを左手の指で表現するためには、右脳を働かせなくてはなりません。

二進法とは、0と1の二つの数字だけで、すべての数字を表現する方

法のことです。コンピュータの基本的な演算法として用いられています。例えば、十進法の〇から一〇までを二進法で表すと、0、01、11、011、1000、1001、11010となりません。これを左手の指で表現するわけです。

左手の親指は一けた目(十進法でいうところの一の位)、人差し指は二けた目(十の位)、中指は三けた目(千の位)、薬指は四けた目(万の位)、小指は五けた目(十万の位)をそれぞれ表します。そして、それぞれの指を伸ばした状態は「0」、曲げた状態は「1」とします。

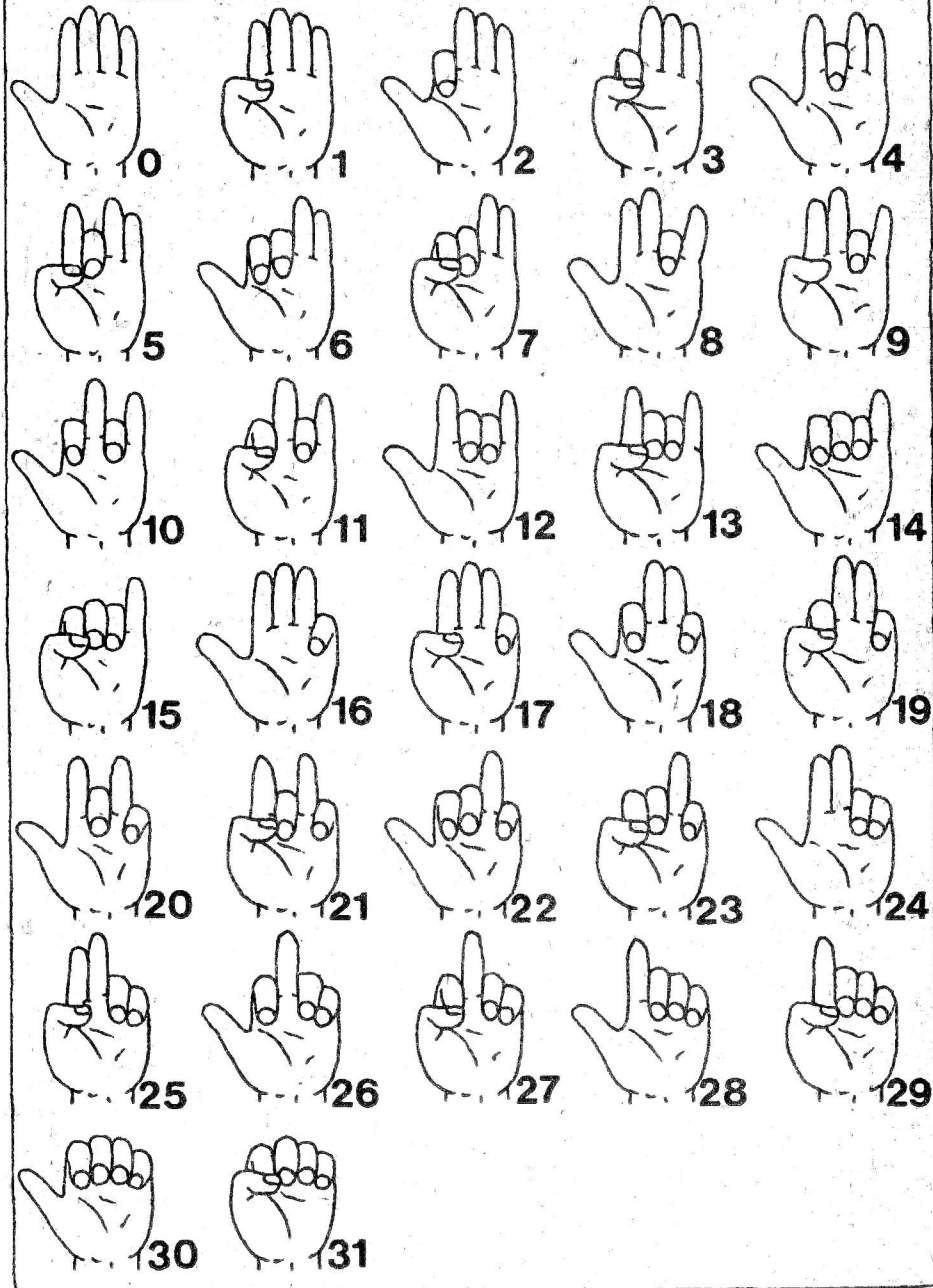
つまり、五本とも指を伸ばしているときは、「00000」です。親

指だけを曲げたときは「00001」です。十進法の二を二進法で表すと「10」なので、人差し指だけを曲げた状態になります。十進法の三を二進法で表すと「11」なので、人差し指と親指の両方を曲げた状態になります。

この調子で、左手の指だけを使つて、二進法で数を数えていきます。すると、五本の指を全部折り曲げた状態、つまり二進法の「11111」まで数えることができます。これは十進法の三一です。初めのうちは、二進法の考え方をそのものにとまどうかもしませんが、慣れたら簡単にできるようになるはず。左図を見ながら行ってください。

左手を使って、〇から三一まで簡単に数えられ、指の曲げ伸ばしもスムーズにできるようになったら、このトレーニングによって、右脳は確実に活性化されたと考えられます。

2進法トレーニングをやってみましょう



右脳活性

指先トレーニング

脳の老化を予防する

★★★形をイメージして
★★折り紙を折っていく

指先を使って右脳を活性化し、脳の老化を防ぐトレーニングです。

①手の握り開きトレーニング

親指をほかの四本の指で包むようにして力を込めて、両手で握りこぶしを作り、五秒間、この状態を続けます。次に勢いよく手のひらを広げ、五秒間、力いっぱい五本の指をしっかりと伸ばします。これを一セットにして一〇回行ってください。

②指伸ばしトレーニング

親指をほかの四本の指でしっかりと包み込んで、両手で握りこぶしを作り、五秒間保持します。次に、小指から順番に、指を一本ずつ伸ばし

ながら、手のひらを広げていきます。手のひらを広げたら、そのままの状態でも五秒間保持します。これを一〇回くり返しましょう。

③親指タッチトレーニング

両手の手のひらを開き、親指を、人差し指↓中指↓薬指↓小指↓人差し指↓中指↓薬指…の順番で、できるだけ早くタッチしていきます。これを五回くり返します。次に、両手の手のひらを開いて、親指を、今度是小指↓薬指↓中指↓人差し指↓小指↓薬指↓中指↓人差し指…の順番で、できるだけ早くタッチしていきます。これも五回くり返しましょう。

④後ろ手折り紙トレーニング

約一〇センチ四方の折り紙かメモ用紙を用意します。両手を背中に回し、

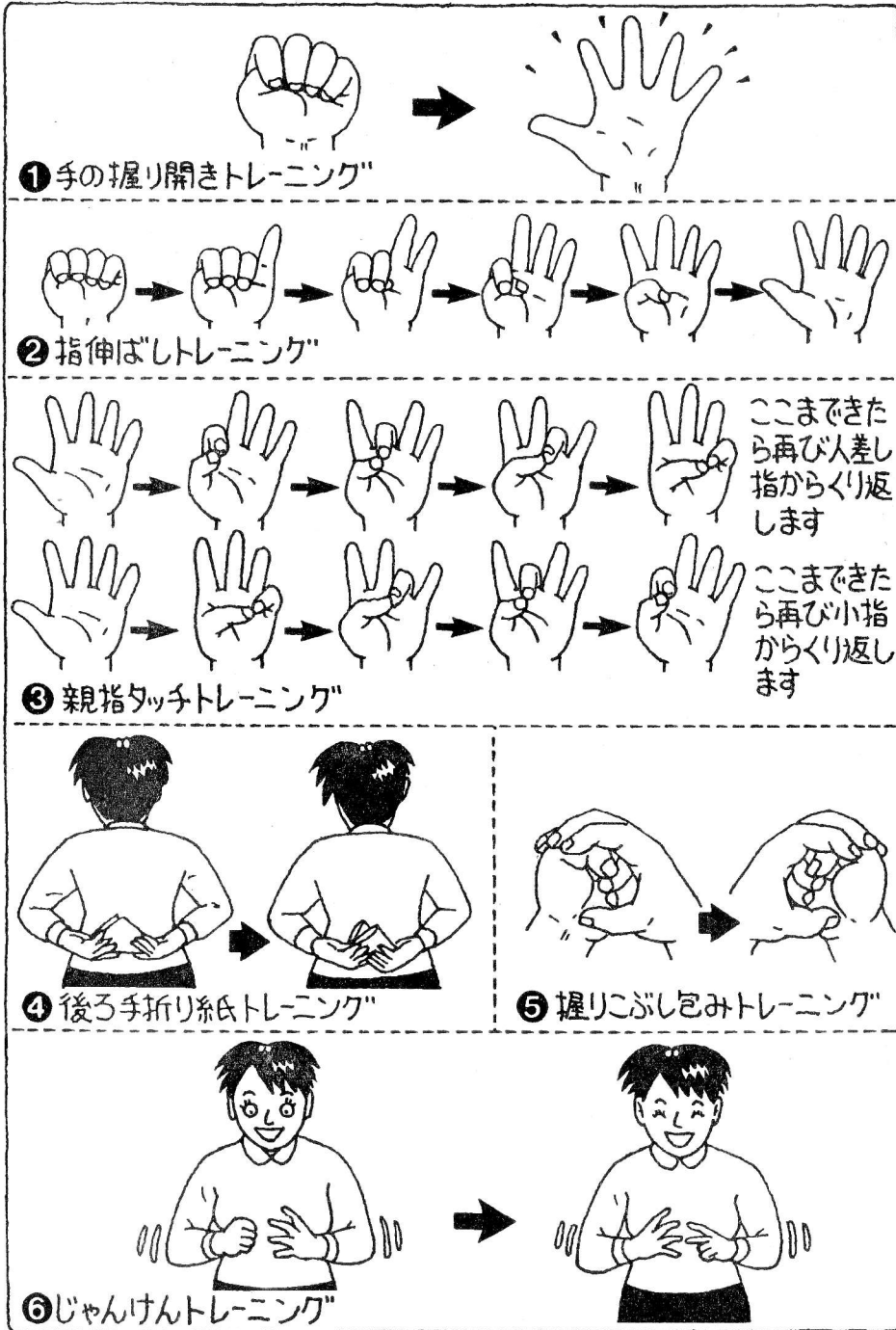
紙を半分に分けて三角形を作り、次に、その真ん中をさらに半分に分けて三角形を作ってください。次々とできるまで折りましょう。手先を見ずに、実際の形を頭の中でイメージしながら折り曲げるので、右脳活性のトレーニングになります。

⑤握りこぶし包みトレーニング

左手で握りこぶしを作り、これを右手の手のひらで包みます。次に今度は右手で握りこぶしを作り、左手の手のひらでこれを包みます。これができるだけ早く行い、三〇秒間に何回できるかを数えてください。

⑥じゃんけんトレーニング

右手と左手でじゃんけんをしますが、二つのルールがあります。右手と左手は必ず違うものを出さなければいけない、同じものを続けて出してはいけない、この二つです。ルールを守って、できるだけ早く両手でじゃんけんをします。



①手の握り開きトレーニング

②指伸ばしトレーニング

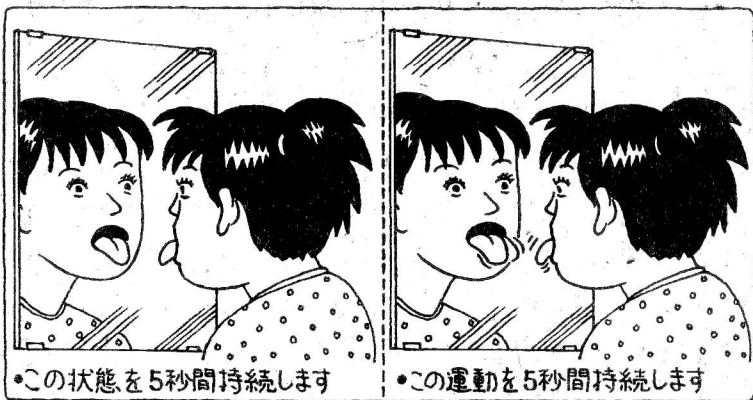
③親指タッチトレーニング

④後ろ手折り紙トレーニング

⑤握りこぶし包みトレーニング

⑥じゃんけんトレーニング

ここまできたら再び人差し指からくり返します
ここまできたら再び小指からくり返します



●この状態を5秒間持続します

●この運動を5秒間持続します

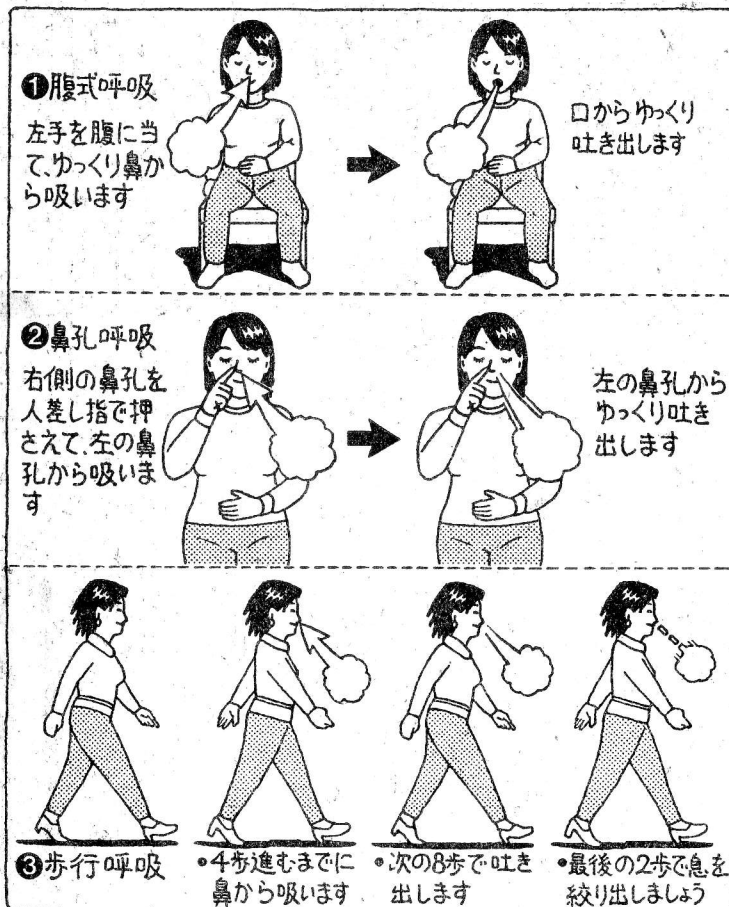
舌の高速運動トレーニング

ふだんほとんど意識する機会はありませんが、舌は、非常に重要な器官です。味覚を感知するのになくてはならない器官ですし、会話をしているのにも不可欠な役目を果たしています。もし、味覚がわからなくなれば、私たちの生活は実に味気ないものになってしまわうでしょう。うまくしゃべることができなくなったら、不便なことだけでなく、氣力を失ってしまふこともあるかもしれません。実は、体の中で最も速く動く器官が舌です。私たちが食事をしたり、しゃべったりしているとき、私たちは意識していませんが、舌は口の中で驚くほど速く動き回っています。舌をコントロールしているのは舌下神経という神経で、脳神経の一つ

です。この神経を、以下のようにトレーニングすれば、脳をリラックスさせることになります。脳を刺激して活性化するのも役立ちます。朝起きたら、洗面所などの鏡を見ながら、舌を口から出し、前に大きく出します。このとき、口を大きく開ける必要はありません。この状態を五秒間持続したら、今度は舌を戻してリラックスします。これを五回くり返します。次に、口を大きく開けて、舌を自由に、上下左右にできるだけ速く動かします。この運動も、五秒続けたら、舌を戻してリラックスします。これも五回くり返します。わずか一分ほどのトレーニングです。このトレーニングをするだけで、脳が素早く適度に覚醒し、朝の眠気を覚ますことができます。リラックス効果をもたらしつつ、仕事や勉強の能率を高めてくれるのです。

リラックス効果

舌の高速運動トレーニング
寝起きの脳も1分ですっきり



①腹式呼吸

左手を腹に当て、ゆっくり鼻から吸います

口からゆっくり吐き出します

②鼻孔呼吸

右側の鼻孔を人差し指で押さえて、左の鼻孔から吸います

左の鼻孔からゆっくり吐き出します

③歩行呼吸

●4歩進むまでに鼻から吸います

●次の8歩で吐き出します

●最後の2歩を息を絞り出しましょう

リラックス効果

呼吸法トレーニング

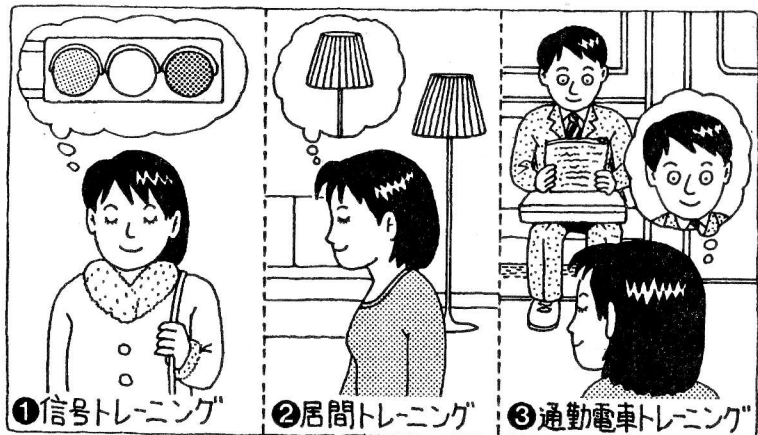
気持ちの高揚を鎮め余裕を持たせる

呼吸法で、脳にリラックス効果が生まれ、気持ちの高揚が鎮まり余裕を持って行動することができまふ。

①腹式呼吸 いすにゆったりと腰かけ、左手を腹に当てます。ゆっくりと鼻から息を吸い込んだらゆっくりと口から息を吐き出します。吸うのに四秒、吐くのに八秒です。一五回、つまり三分間行いましょう。

②鼻孔呼吸 いすに腰かけ、左手を腹に当てます。右側の鼻孔を右人差し指で押さえ、左の鼻孔からゆっくりと息を吸い込み、そのまま左の鼻孔から息を吐き出します。腹式呼吸と同様の速さで同じ回数行います。

③歩行呼吸 堂々とした姿勢でゆっくり歩きます。一分間一〇〇歩が最適です。まず四歩進む間に鼻から息を吸い込みます。次の八歩で息を吐き出しますが、このときの最後の二歩で息を絞り出しましょう。このペースで歩くように心がけます。



スポーツ界では、イメージトレーニングの効果が注目されています。頭の中に、自分が理想的なフォームでプレーしている姿などを描き、その動作を実際に会得しようというものです。イメージトレーニングを続ける時、目標を具体的に描く能力は飛躍的に高まり、驚くほどプレッシャーから解放されるのです。これは仕事や勉強にも応用できます。

①信号トレーニング 町の信号機をよく観察してください。見慣れているつもりでも信号機ですが、左側から青、黄、赤の順に並ぶライトの配列に、私たちは案外と無頓着です。次に目を閉じて、自分の額にスクリーンがあると想像し、そのスクリーンに信号機のイメージを描きます。最

初に青色を点灯させ、次に黄色に変わるイメージを描きます。最後に赤に変わるシーンを描いてください。

②居間トレーニング 自分の居間の情景をイメージします。まず、自分の家の居間の状況を観察します。フロアのカーペットの模様やテレビ、壁に掛かっている絵画、花瓶の花などにも注意を向けます。次に目を閉じて、今見た状況を、額のスクリーンに同じように描きます。不鮮明な部分があったら、もう一度目を開けてしっかりと把握してください。

③通勤電車トレーニング 見知らぬ人の顔をイメージするトレーニングです。通勤電車で、向かい側の席に座っている人をちらりと見たら、目を閉じてその人の顔を額のスクリーンに描きます。電車に乗っている人を、順番にイメージしていきます。ほんの一瞬、ちらっと相手を見るだけで実行してみてください。

プレッシャー克服

自己暗示トレーニング

自分に自信をつける



自己暗示は、プレッシャーを克服し、人生を成功に導く原動力になります。何かをするとき、うまくできるだろうかと考えるのと、絶対にうまくできると考えるのでは、結果は全く違ったものになります。自己暗示で自分に自信をつけると、どんないいことが起こり始めるのです。

まず、鉛筆落下トレーニングですが、顔の前の高さで右手の親指と人差し指で鉛筆の端を持ちます。目を閉じて「鉛筆が落ちる。鉛筆が落ちる」とくり返し心の中でつぶやくのです。ただし、指は鉛筆が落ちないようにしっかりと保持し続けます。

すると不思議なことに、最初は落ちなかった鉛筆が、トレーニングをくり返すと、自然に指からスルッと

抜け落ちるようになります。自己暗示の力がついたからです。これを応用して、「必ずいいことが起こる」「仕事(勉強)がはかどる」などのメッセージを、朝起きたとき一〇回くり返し唱えます。自信が持て、プレッシャーを克服できます。

次に、人差し指トレーニングですが、上図のように、両手の人差し指どうしを離し、四本の指を互いに組みます。そして、両手の人差し指は平行に保ちながら、心の中で「人差し指よ、くっつけ、くっつけ」と数回叫びます。すると、いくら人差し指を平行に保とうと思っても、人差し指は、意志に反してどんどんくっついていくようになります。心の中で唱えたことが脳の神経に信号を送り、指を指示どおりに動かした結果なのです。常にプラス思考で行動すれば、思いどおりの成功を、勝ち取ることができるようになります。

発想力を鍛える

図形処理能力トレーニング 直感力が開発される

★★★右脳をさらに活性化させる

論理的な思考をするため論理脳ともいわれる左脳は、文字や数字を処理するのが得意です。ところが、その処理には一定の時間が必要なこともあります。

一方、直観脳といわれる右脳は、図形処理能力やパターン認識能力に優れていて、しかも、瞬時で処理を済ませるといって、驚くべき能力を持っています。

日ごろからこの能力を高めておけば、右脳が活性化されるとともに、発想力が鍛えられ、直観力も徐々に高まってくるのです。

左図で紹介する図形処理能力ト

レーニングは、いずれも、五つの図形の中から、一つだけ、ほかの四つとは違うものを見つけ出すもので、パターン認識能力も鍛えられます。

このように、文字や数字を介さずに、パターンだけで、直観的に考える習慣をつけることが、右脳を活性化させます。

それでは、実際に、左図にある例題①を解いてみましょう。例題の答えは(b)の「V」です。

ほかの四つは「A」「H」「F」「N」ですが、まず、アルファベットの文字であることは考えずに、その形そのものを見るようにします。すると、これらの四つは、いずれも三本の直線で構成されていることに気づくはずですよ。

ところが、「V」だけは、二本の直線のみで構成されています。

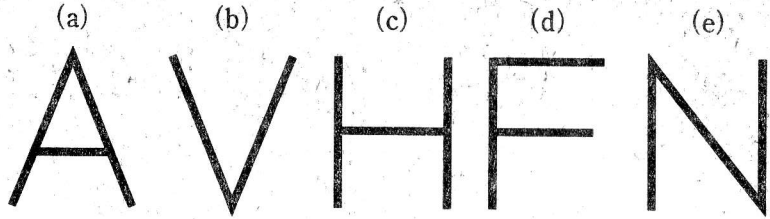
したがって、(b)の「V」だけがほかの四つとは異なることがわかるはずですよ。

答えを教えられれば、「なんだ」と思われる人も多いでしょうが、問題の図形を見ただけで、瞬時にパッと、それが直観的に理解できるようになることが大切なのです。

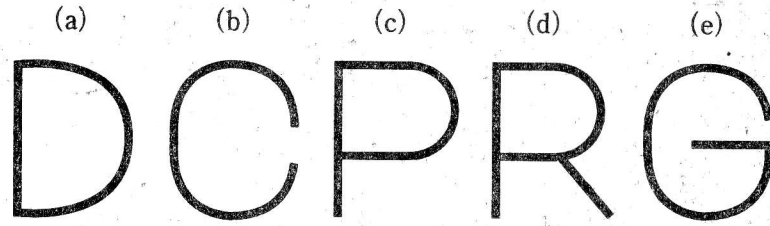
以下の四つの問題も、先ほどの例題のように、五つの図形を見て、一つだけ異質のものを見つけるというものです。

この種の問題が苦手、という人は、右脳の能力が衰えかけている可能性もあります。どんどん直観を働かせる訓練が必要です。自分の右脳の活性化を試したり、右脳をさらに活性化するためのトレーニングになります。早速、解いてみましょう。なお解答は三四頁にあります。

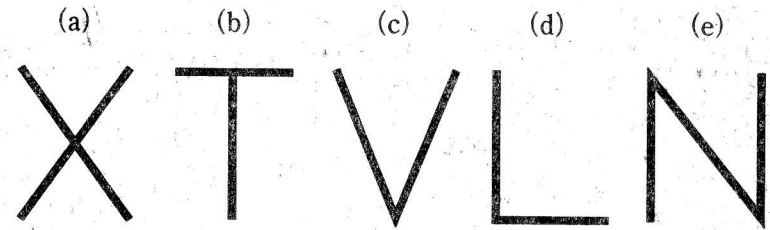
例題



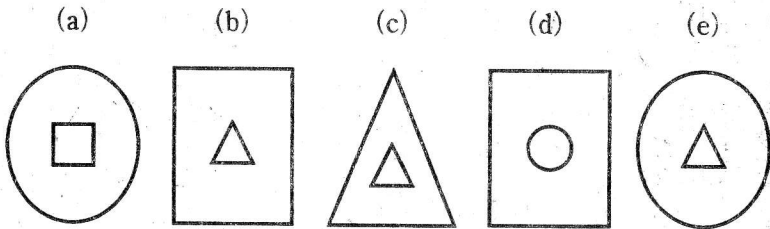
①



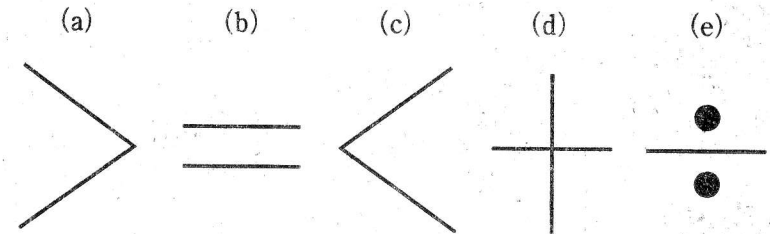
②

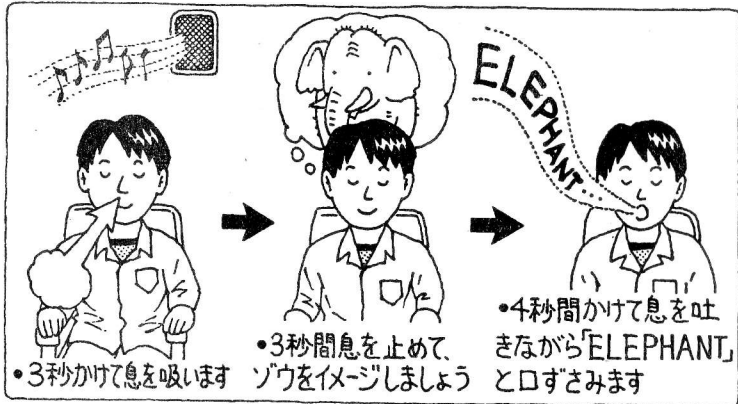


③



④





3秒3秒4秒記憶トレーニング

右脳の特性をうまく利用して、記憶力を効率的にアップする方法です。人間の意識は三〜五秒単位でどんどん変化していき、私たちが今考えていることのほとんどは三〜五秒間だけ意識に上った後、消えていきます。ところで、呼吸は私たちが生まれてから休むことなく、ずっと続けられている体内リズムです。この呼吸のリズムと意識を連動させて効率よく記憶します。

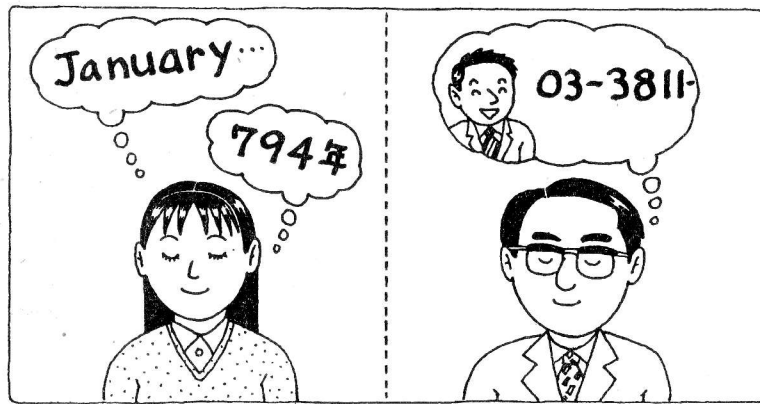
リラックスしてすに座ります。できれば静かなBGMをかけましょう。まず、三秒間かけて息をゆっくりと吸います。次に、三秒間息を止めます。この間に暗記を実行するのです。英語の単語や日本史の年代、数学の公式などを集中して脳裏に焼

きつけましょう。最後に、四秒間かけて息を吐き出します。三秒(息を吸う)、三秒(息を止めて記憶する)、四秒(息を吐く)という三・三・四のリズム(計一〇秒間)で、どんな記憶してください。この方法をマスターしたら、すいすいと記憶できるようになります。

ELEPHANT(象)の英単語を例に説明しましょう。まず、三秒かけて息を吸い込み、次に、象をイメージしながら三秒間息を止めます。ここで視覚的に象のイメージを焼きつけます。最後に、息をゆっくり四秒間かけて吐きながら、「ELEPHANT」と口ずさむだけでいいのです。このリズムで最低七回、できれば一〇回くり返します。視覚と聴覚の複合作用で脳に「象」という英語を記憶できます。一週間後にもう一度同じ方法をくり返したら、確実に長期記憶として定着します。

記憶力を鍛える

3秒3秒4秒記憶トレーニング
記憶力をさらにアップ



20秒記憶トレーニング

記憶には超短期記憶、短期記憶、長期記憶の主に三つの種類があります。例えば、メモを見て電話をかけるときに使うのが超短期記憶です。メモなしでも買う物を覚えておき、買い物をするときに使うのが短期記憶です。何十年前かの、小学校の同級生のフルネームを覚えているのは、長期記憶を使っているのです。

超短期記憶や短期記憶は記憶から脱落しやすいのですが、長期記憶はなかなか忘れないものです。そこで私は、二〇秒ルールを提唱しています。これは、短期記憶を二〇秒間持続すると、脳に長期記憶として定着する確率が高いということです。

実話ですが、米国のメジャーリーグのバッターが頭にデッドボールを

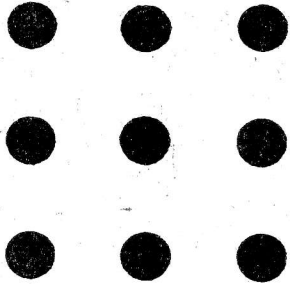
受け、その場で意識を失いました。すぐ病院に運ばれ、幸い意識が回復しました。ところが、彼は、ボールを頭に受けた瞬間からさかのぼって二〇秒前までのことは全く覚えていませんでした。ボールの直撃を受けたショックで、その直前の不安定な記憶がすべて失われてしまったのです。いい換えれば、二〇秒以上というのは、記憶を安定させるのに必要な時間と考えられるわけです。

何か覚えておきたいことがあったら、まず二〇秒間かけて、何回もくり返して覚えてください。受験生なら英単語や歴史の年代を、ビジネスマンなら仕事上のデータなどを、こうして覚えましょう。こうすれば、鮮明な記憶となって脳に定着するはず。日常生活でも、二〇秒ルールを有効活用して記憶する習慣を身につけてください。すいすいと記憶できる自分にきつと驚くでしょう。

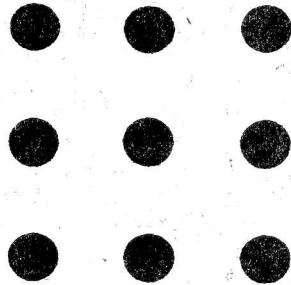
記憶力を鍛える

20秒記憶トレーニング
記憶をしっかりと保持

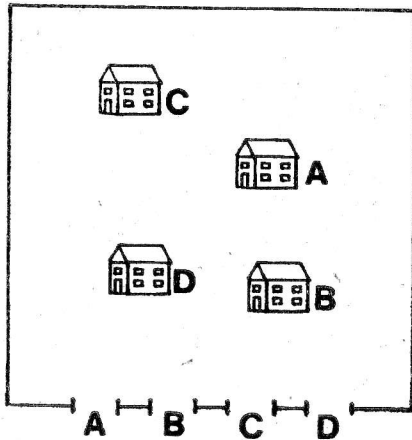
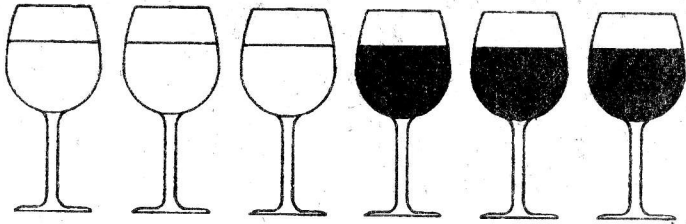
④黒円が図のように9個並んでいます。3本の直線の一筆書きでこれら9個の黒円をすべてつないでください。



⑤黒円が図のように9個並んでいます。4本の直線の一筆書きでこれら9個の黒円をすべてつないでください。



⑥図のようにワイングラスが6個並んでいます。このうち1個だけを動かして、空のグラスとワインの入ったグラスが交互に並ぶようにするにはどうしたらよいでしょうか。

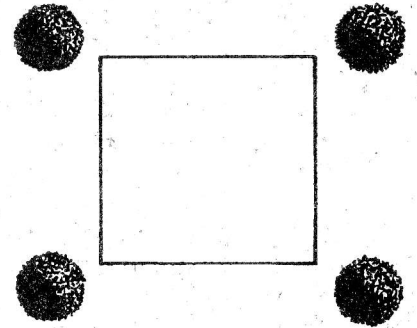


⑦敷地内に図のように4軒の家が建っていて、それぞれの家の門の配置も決まっています。家と門とを結ぶ道が交差しないように、それぞれの家から門までの道を4本引いてください。

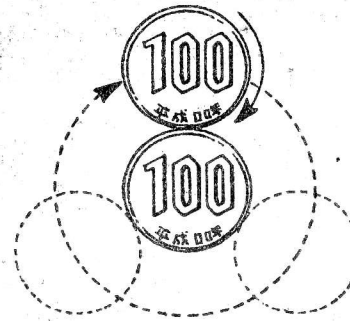
【脳力活性化テスト】

右脳と左脳をバランスよく使うことで、脳が活性化し、実行力や創造力を高めることができます。今まで紹介してきたトレーニングによって、どのくらい脳が活性化されたかを、以下のテストで試してみましょう。

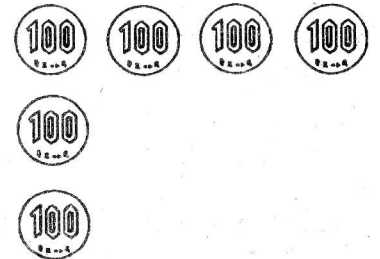
①図は4本の大きな木に囲まれた正方形のプールを上から見たところです。この4本の木を切ったり別の場所に移したりせずに面積が2倍の正方形のプールをつくるにはどうしたらよいでしょうか。



②100円玉を2個用意します。1個の100円玉は全く動かさずに、もう1個の100円玉を図のように滑らないようにして、その周囲を元の位置まで1周させます。さて、回転させた100円玉は何回転するでしょうか。

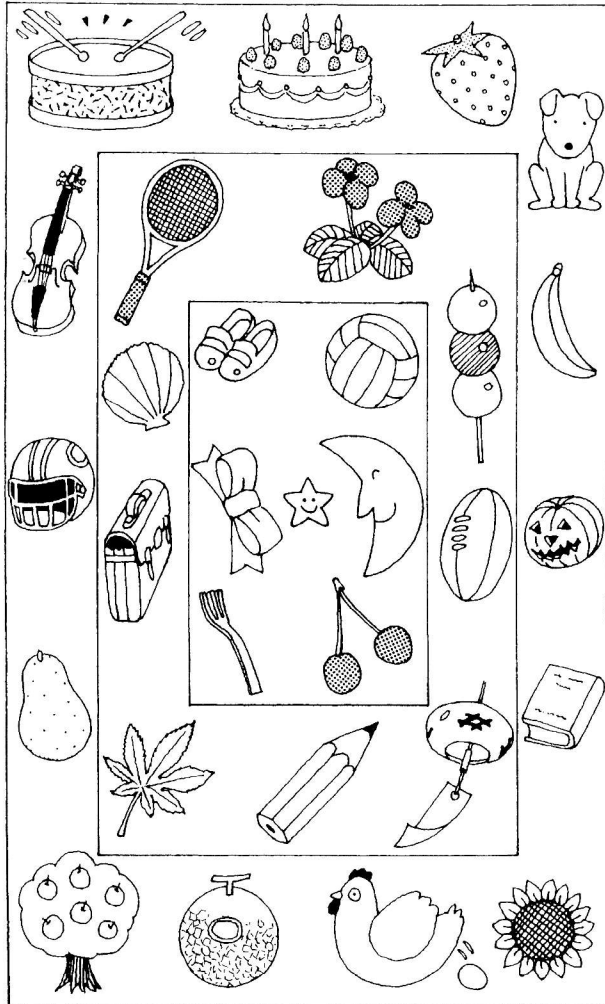


③図のように6個のコインが並んでいます。このうち1個だけコインを動かして、どちらの列もコインが4個ずつになるようにするにはどうしたらよいでしょうか。



【周辺視カトレーニング】

読書のスピードがアップする



目の機能の一つである周辺視力を向上させるトレーニングです。視野が広まり、読書の速度が上がったり、自動車の運転技術がより安全になったりします。テニスやサッカー、バレーボールなど球技のレベルアップにも有効です。
本を持って下図を目から三〇センチ離し、中央にある

星のイラストに焦点を合わせましょう。星に近いものから順番に、何のイラストかを識別します。「月」「リボン」などのように、できれば声に出してください。このトレーニングで、どんどん周辺視力が拡大していきます。右脳の活性化にも役立ちます。

解 答

16分の答え

上から9、3、10、7、6、8、5、2、1、4

18分の答え

1—左手、2—右手、3—右手、4—右手、5—右手、6—右手、7—左手、8—右手、9—左手、10—右手、11—右手、12—左手、13—右手、14—右手、15—左手

29分の答え

- ①—(b) <(b)は曲線だけでできているが、ほかは直線と曲線できている>
- ②—(e) <(e)は3本の直線できているが、ほかは2本の直線できている>
- ③—(c) <(c)は外側と内側の図形が同じだが、ほかは外側と内側の図形が違う>
- ④—(e) <(e)は点と直線の組み合わせだが、ほかは2本の直線の組み合わせ>

32、33分の答え

<p>①の答え</p>	<p>②の答え 2回転 (100円玉は別の100円玉の周りを1回転分の距離だけ動きますが、同時に自らも1回転するため、100円玉の周囲を1周する間に2回転します)</p>	
<p>③の答え</p> <p>Bの100円玉をAの上に重ねます。</p>	<p>④の答え</p>	<p>⑤の答え</p>
<p>⑥の答え ワインの入った真ん中のグラスを持ち上げ、3個並んでいる空のグラスのうち、真ん中のグラスにワインを注いで、空になったグラスを元の位置に戻せばよいのです。</p>		<p>⑦の答え 答えは1つではありません。例えば次のような道が引けます。</p>

【参考文献】『全脳活性トレーニング』 児玉光雄著 河出書房新社
『40歳からのくど忘れ・もの忘れ・小ボケ防止マニュアル』 児玉光雄著 明日香出版
『イラストでわかる あなたの潜在能力を発揮する法』 児玉光雄著 東洋経済新報社