

マシンを使った21世紀の学習法

ラクして

受験に勝つ

方法

山田 剛

目次

| | |
|-------------------------------------|----|
| はじめに | 2 |
| 1) 脳波について | 5 |
| 2) 誰でも脳波を誘導出来るボイジャー・エクセル | 7 |
| 3) 受験に勝つための3原則 | 10 |
| 4) 3原則その1 集中力 | 11 |
| ◆ボイジャー・エクセル (VE) を利用した集中テクニック | 14 |
| ◎学習を始める前に | 14 |
| ◎学習の途中で | 15 |
| 5) 3原則その2 学習ポイントの記憶 | 16 |
| ◎学習テープを作成する | 18 |
| ◎ボイジャー・エクセルと学習テープを使って記憶をする方法 | 19 |
| ◎難問に取り組む時のVE活用法 | 21 |
| 6) 3原則その3 本番での実力発揮 | 22 |
| ◎メンタルリハーサル | 23 |
| ◎ポジティブ・シンキング (プラスイメージ) | 25 |
| ◎適切な睡眠～体調のコントロール | 26 |
| ◎本番当日 | 27 |
| 7) 勉強部屋を頭の働く香りで満たす | 28 |
| 8) 未開拓の資源「脳」の可能性を引き出す | 28 |
| 参考文献 | 29 |

◆はじめに◆

受験で合格するには、大変なエネルギーと時間をかけて勉強しなければいけないと思われがちです。でも、要領良く勉強して、楽々合格する人がいることも事実です。その違いは何でしょう？そこには受験勉強の効率の善し悪しに関係しているのです。同じ課題を10分で理解できる人と1時間かけても理解できない人では、結果が違ってきても当然です。でも、私たちの脳は、誰でも無限の可能性を秘めているのです。ただその能力をうまく引き出せるかどうかの違いだけなのです。

この能力発揮の違いは、脳波の状態で調べることが出来ます。例えば、プロ野球のイチロー選手は、集中力が高まる状態で発生するアルファ波が、普通の人以上に出ているはずで、高い集中状態でプレイしているからこそ、一流選手としての実績をあげているのでしょう。また、50歳にして名人位を獲得した永世棋聖・米長邦雄さんもきれいなアルファ波を発生させていたそうです。一流と呼ばれる人たちとの違いは、高い集中力を発揮出来るかどうかの違いとも言えるでしょう。この点から考えると、七冠王に輝いた羽生善治さんも、多分アルファ波がきれいに発生しているのではないのでしょうか？

更にこのアルファ波は、禅僧の座禅中、瞑想者の瞑想中や気功師が気を取り込んだり、出したりする時にも発生することが分かっています。これは、精神集中とアルファ波の関連性を表す解りやすい例の一つです。精神を集中し、心の平安を感じるための瞑想や座禅を始めると、アルファ波が発生し、その周波数は徐々に下がっていくのです。またある高僧の座禅中に脳波を測定したところ、通常ならば睡眠状態で発生するデルタ波まで周波数が下がった報告もあります。このように、心の状態と脳波の状態が密接に関連していることが証明され、画期的な新しい学習法が開発されました。

その一つの鍵は、集中力が高まる脳波状態に自分を調整出来るかどうかということです。もしあなたが集中した状態で学習出来たら、どんなに素晴らしいことでしょう。

この能力発揮のポイントのもう一つは潜在能力を引き出すことがあげられます。多くの科学者は、人間はたった10%位しか自分の能力を活用していないと言っています。残り約90%は潜在能力として、秘められたまま眠っているのです。

この秘められた能力を引き出すには、潜在意識の活用が鍵となります。顕在意識とは、日常の私たちの表面的な意識。潜在意識とは、無自覚な無意識のレベルと言えます。この2つの意識が同調して作用した時、発揮される能力は2倍にも3倍にも、あるいはそれ以上にもなるのです。「今度の試験で30番以内に入るぞ」と決意しても、別の心の中で「どうせ、自分の実力は100番程度。頑張ってもしかたない」と思っていたら、ど



うでしょう。結局、潜在的に思っている程度の結果しか出すことは出来ないでしょう。

または、試験当日、表面上は「よーし、絶対合格するぞ！」と思っても、潜在意識では「大丈夫かなあ、自信が無いなあ」と思っていたら、どうですか？ だんだん不安感が強まり、周りの雰囲気飲み込まれ、集中力が無くなり、実力を100%発揮できません。

これらは自分の能力の可能性にふたをしてしまっているのです。このふたを開け、秘められた能力を引き出すには、無意識に思っている消極的な考え（マイナス思考）を、積極的な考え（プラス思考）に切り替える必要があります。そのためには、顕在意識と潜在意識の境界線を越えて、潜在意識にアプローチすることが大切です。その方法が、メンタルトレーニングです。スポーツ選手が実践している方法として、一般的になってきましたが、日常生活にも勉強にも役立てることが出来るのです。メンタルトレーニングの基本は、「リラックス」です。リラックスして心が解放された状態で、イメージやポジティブな言葉を使い、あなたの可能性を高めることが出来るのです。

この「楽しんで受験に勝つ方法」では、あなたの能力を引き出すためのテクニックを紹介しています。しかもそのテクニックは、3つの原則を理解し、実践するだけなのです。これは、脳波の研究、意識の研究から開発され、海外では既に多くの人たちが実践しています。記憶に適した脳波状態、集中した時の脳波状態などを学習に取り入れているのです。

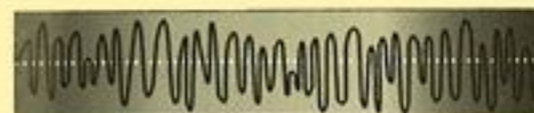
そして、この3原則を簡単に実践するための装置があります。それが「ボイジャー・エクセルII (VE)」です。VEは、脳波を誘導することにより、学習効率を高めるためのマシンとして世界中から高く評価されています。このVEを利用した誰でも出来る21世紀の学習方法を紹介しましょう。

1) 脳波について

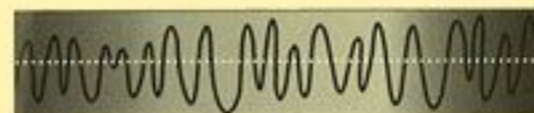
私たちの心の状態は、脳波と密接な関連があります。脳波は周波数で測定され、緊張している時の脳波状態、リラックスしている時の脳波状態、記憶力が高まっている時の脳波状態など、脳波によって心の状態がある程度確認出来るのです。

通常、脳波は4つに分けられ、それぞれ特徴があります。

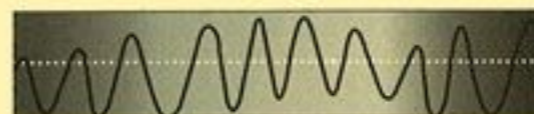
ベータ波(13Hz以上):通常目覚めている状態。日常意識。



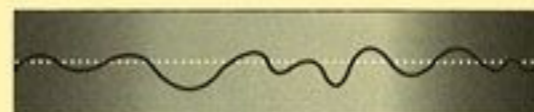
アルファ波(8~13Hz):リラックスし、集中している状態。ひらめき。
軽い瞑想。



シータ波(3~8Hz):深いリラックス、記憶に適した状態。イメージ。
深い瞑想。



デルタ波(3 Hz以下):深く、元気を回復させる睡眠状態。



特に学習に重要なのがアルファ波です。どんな状態の時アルファ波が出ているかというと、

- ・精神状態がリラックスしている
- ・過度の緊張から心理的に解放され安静な状態を保っている
- ・精神が目的の一点に向かって集中している
- ・雑念が一掃され、ある目標に気持ちが統一されている
- ・豊かな気持ちになってイライラした気分や苛立ちが消えている
- ・周囲から圧迫を受けているという脅迫観念がなくなっている
- ・あせる気持ちが消えている
- ・いま一番大事なことは何か、という判断が正しく出来るようになっている
- ・頭の回転が早く良くなっている
- ・記憶力が高まっている
- ・注意力がよく行き届いている
- ・カン、ヒラメキが冴え、創造力が生まれやすくなっている
- ・ストレスが解消している
- ・これらの相乗効果でやる気が旺盛になる

などがあげられます。

受験に勝つための3原則は、このアルファ波の状態を活用することになるのです。これは潜在意識に働きかけ、秘められたあなたの能力を引き出すことなのです。この特徴は、「リラックス」です。体の緊張が抜け、心がくつろいだ状態で、これらの脳波が発生します。

しかし一人でリラックスするのが難しい人も多数います。そこで、脳波を効果的に誘導し、リラックスするために、装置を利用するのが一般的になりました。その装置が「ボイジャー・エクセルII (VE)」です。VEはゴーグルからの光の点滅とヘッドホンから聞こえるパルス音によ

り、アルファ波、シータ波に誘導するマシンです。アメリカで開発されたこの装置を利用してリラックス状態を実感してみましょう。

2) 誰でも脳波を誘導出来るボイジャー・エクセル

光の点滅とパルス音によって脳波を誘導する、ライト&サウンドマシン「ボイジャー・エクセルII (VE)」は、光の点滅周波数やパルス音の周波数に脳波が同調する現象「周波数同調現象」を利用して開発されました。これは、VEがアルファ波の10Hzで光と音を出すと、脳波も自然と10Hzに誘導される現象です。

この現象は、実は古代から発見されてきたもので、紀元後200年頃には、プトレマイオスが回転する車輪のスポークを通して太陽を見ることで明滅光を生み出し、幸福感をもたらすことが出来ると述べています。この後、テクノロジーの発達に伴い、光と音が脳波や意識に与える効果



の研究が本格的になりました。1940年代に、イギリスの神経科学者グレイ・ウォルターが、脳波測定器とストロボ発生器を使った実験で、リズムカルな明滅光が、脳波活動を速やかに変化させ、深くリラックスした状態を生み出すことを発見しました。さらに、脳の一部分だけでなく、大脳皮質全体の脳波活動を変化させるらしいことも発見し、「周波数同調現象」と呼ばれるようになりました。

さらに、周波数同調現象は、左右両脳が同調することも分かってきました。脳は右半球と左半球では、役割が違います。右脳はイメージで物事を把握したり、創造性やヒラメキなど、左脳は論理的に物事を把握したり、計算や分析などが特徴としてあげられます。これら両脳がバランス良く同調することにより、能力開発にも活用できる可能性が分かってきました。

しかし当時はまだ装置が高価で、しかも研究室をふさいでしまうほど大掛かりで一般的ではありませんでした。そして1988年、アメリカ・シアトルにあるシネティック・システムズ社が、一般向けの機種「マインズアイプラス」を発売し、多くの研究者から高い評価を得たのです。

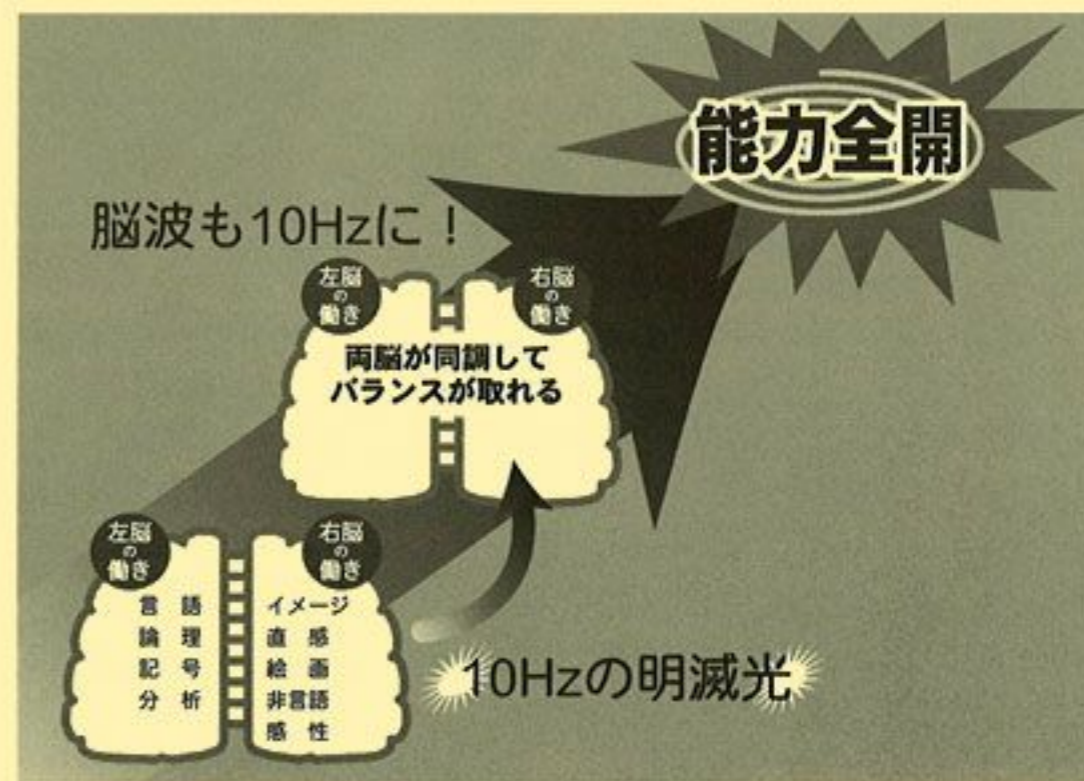
その後、改良が重ねられ、コンパクト・多機能・低価格を実現した「ボイジャー・エクセルII」が誕生しました。VEの開発には、ドイツでの研究の第一人者ゲルハルト・ビットナー博士も参加し、エッセン大学で数千人もの人々の実験データを元にプログラム開発をしました。さらにコロラド大学のトーマス・バジンスキー博士、ウィスコンシン大学、テキサス女子大学のディトソン・ソマー博士など17人の専門家が製品開発に参加しています。

このVEは、リラックス、集中力、睡眠、学習など目的別に23種類のプログラムが搭載されています。アメリカ、イギリス、イスラエル、ドイツ、韓国など世界中に広まり、様々な分野で活用され、高い評価を得

ています。エグゼクティブやビジネスマンはストレス解消やアイデアのために、スポーツ選手はコンディション調整やイメージトレーニング、そして受験生は学習の効率アップのために数多くの人たちが利用しているのです。

日本でも、スポーツ界では、長野オリンピックで大活躍した、原田雅彦選手ら全日本スキージャンプチーム、ゴルフの原田香里選手らがコンディション調整やイメージトレーニングに活用しています。

国際心理開発協会会長小林充氏は、イメージトレーニングや集中力強化のための能力開発セミナーでVEを有効活用しています。そのセミナーでは、名刺でわりばしを切断する練習などを行い、潜在能力を開発することができます。また、「すべてはうまくいっている」著者の佐田弘幸氏（佐田意識工学研究所主宰）は、VEと誘導瞑想CDソフトを組み合わせ、幸せな未来を創造するための瞑想法を指導しています。



この様々な分野で活用されているVEを学習に取り入れてみましょう。ここで紹介する方法は、既に活用されているテクニックを、学習用に分かりやすくまとめたものです。ポイントは、あなたの秘めた能力を引き出すことなのです。

3) 受験に勝つための3原則

いくら勉強しても成績が上がらない。勉強していたことが頭に入らない。こんなケースは、学習に適したコンディションで勉強していないことから起こります。心が学習内容ではなく、他のことに向いている状態でテキストを読んでも、内容は頭に入りませんね。

学習効果を高めるためには、学習に適したコンディション(心の状態)を造り出すことから始まるのです。それは、以下の3原則をマスターするだけで、簡単に実践出来るのです。

受験に勝つための3原則

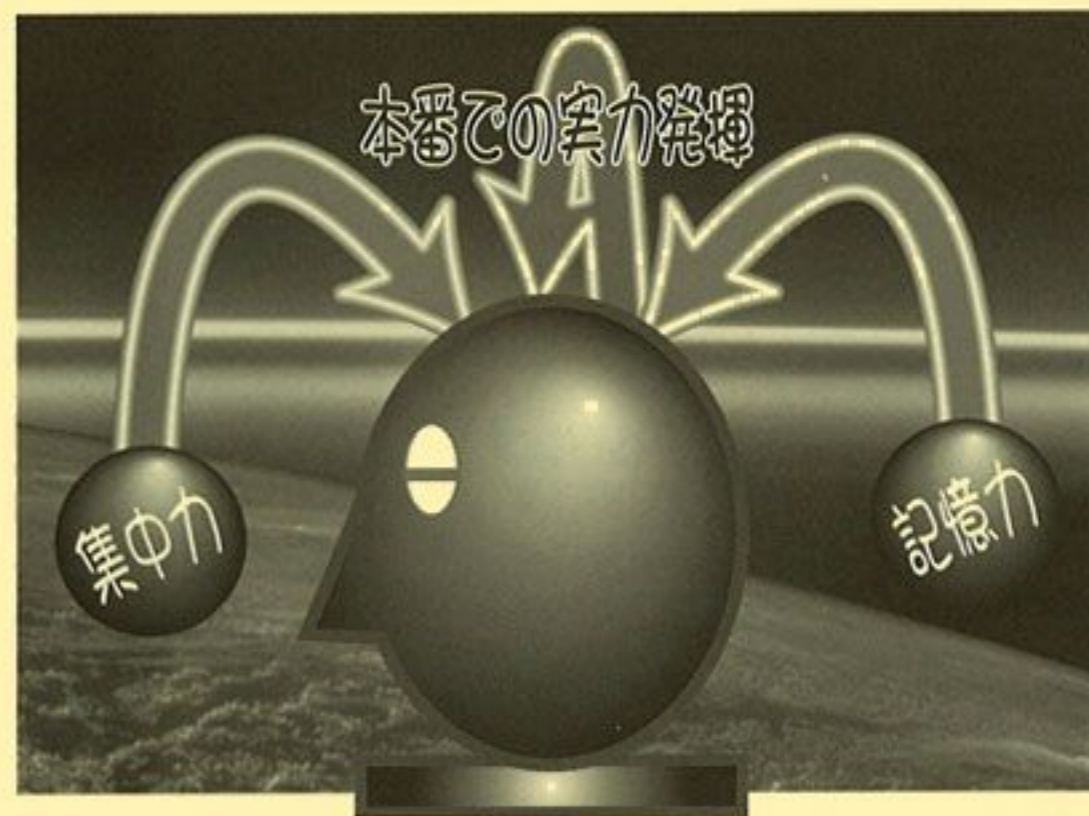
- ◎集中力
- ◎記憶の定着
- ◎本番での実力発揮

この3原則が、あなたのコンディションを調整するための鍵になるのです。どれもが、基本的なことだからこそ重要なのです。そしてこれらの原則の基本となるものは「リラックス状態」です。過度の緊張やストレス状態では、集中力も記憶力も高まりません。まして、受験当日に緊張しては、勉強していたことが思い出せずに実力を発揮出来ない。そうなんです。「楽しく受験に勝つ方法」は、「リラックス」することから始まるのです。そして、脳波をコントロールすることで、簡単にリラックス出来ることが明らかになりました。

4) 3原則その1 集中力

学習をする上で、一番大切なのは「集中力」です。集中力が高まると、理解力や発想力が高まることは、既に知っていると思います。大切なのは、いかに勉強前に集中した状態になるかということです。では集中状態とは、どんな状態なのでしょう？ それは適度にリラックスし、適度に緊張している状態です。このバランスをうまく取るのが難しいのですが、一つの目安として、脳波がアルファ波状態の時、特に10Hz前後の脳波状態の時に集中力が高まっていると言われています。

では、どんな時に自分が集中しているのか、確かめるにはどうしたら良いのでしょうか？集中している時には、他のことに意識が向かわず、目的だけに没頭している状態です。こんなことを経験したことはありませんか？ラジオや音楽をかけて勉強するのが好きな「ながら族」の人！勉強に没頭しはじめると、流れているはずの音楽が聞こえなくなり、課題



だけに意識が集中していたことはありませんか？ そして、ふっとテキストから目をはすと、突然音楽が聞こえてくる。この状態では、時間の経過も忘れてはいるはず。集中状態とは、他の外部刺激に意識が分散しないで、一つの物事に意識が向いている時なのです。だから、流れているはずの音楽も聞こえなくなっているのです。

でも、ラジオなどで面白くおかしい話題が語られたりすると、意識はその話題に向かってしまいますよね。「ながら族」をしながら、意識の分散を避けるためには、好きでも嫌いでもない単調な音楽（バロック音楽など）を小さく流してみるのが良い方法でしょう。音楽に意識が向いても、あまり面白くない曲だとすぐに飽きてしまい、勉強に意識が集中しやすくなります。気がつく、音楽が聞こえていない状態で勉強している状態に入っているはず。この方法の問題は、眠くなる人が多いこと！それを避けるためには、意識のコントロール法をマスターするのが一番。以下に、いくつかの方法を紹介します。試してみましょう。

自分で集中力を高めるために様々な集中法がありますが、手軽に出来る集中法として、瞑想などで活用されている「呼吸法」があります。何種類か紹介しますので、勉強の前に軽く目を閉じて実践してみましょう。

・一番簡単、深呼吸法

1. 腹式呼吸でゆっくりと息を吸う。
2. おなか膨らんだら、少し止めます。
3. それからゆっくりと吐き出す。

意識は呼吸に集中します。雑念が浮かんできても、気にしないで流してください。何回かくり返し、気持ち落ち着いてきて、これから始める勉強だけに意識が向いたら、勉強を始めます。

・深くゆっくりとした呼吸法（「すべてはうまくいっている」佐田弘幸著より）

1. 腹式呼吸で、静かに口から息を吐き出す。
2. 下腹をへこませ、横隔膜を押し上げ、これ以上吐けないというところまで吐ききる。
3. そのまま少し息を止める
4. 下腹をゆるめると、息が自然に入ってくる

・ちょっと難しいヨーガの呼吸法（「瞑想法で心を強くする」（山田 孝男 著）より）

1. 約4秒ほどかけて息を吸う。
2. 10～20秒間息を止める。自分が苦しくなるポイントを見つけて、その手前70%くらいで息を吐き始めるようにする。我慢しないこと。
3. 10～20秒かけてゆっくりと息を吐く。



自分に合った呼吸法を試してみましょう。しかし、呼吸法だけではなかなかうまく集中できない人がいるかも知れません。そんな人は、VEを使って、集中力を高めてみましょう。

◆ボイジャー・エクセルII (VE) を利用した集中テクニック

◎学習を始める前に

先にも述べましたが、集中している状態は、脳波がアルファ波の状態です。学習の前に、集中力のためのVEのセッションを行うと、アルファ波に誘導することができます。つまり集中力を高め、これから始める学習に対する心の状態を整えることが出来るのです。

韓国では、高等学校で1日2回VEを使ったグループと使わなかったグループで学習成果の比較実験が行われました。2週間の使用期間で、学習成果のテストを行ったところ、VEを使用したグループは平均で18%上昇したと報告されています。中には、83%上昇した生徒もいたそうです。これらは、集中した状態での学習が、いかに大切かを教えてくれます。

使用方法は簡単です。学習を始める前に、集中力を高めるための15分間のセッション15「集中力」を体験するだけです。光の点滅とパルス音がプログラムに従って変化し、自然に脳波を誘導してくれるので、誰でも無理なく集中状態に入ることが出来るのです。体験中の姿勢は椅子に座り、「これから勉強を始める状態になる」と意識して体験すると良いでしょう。

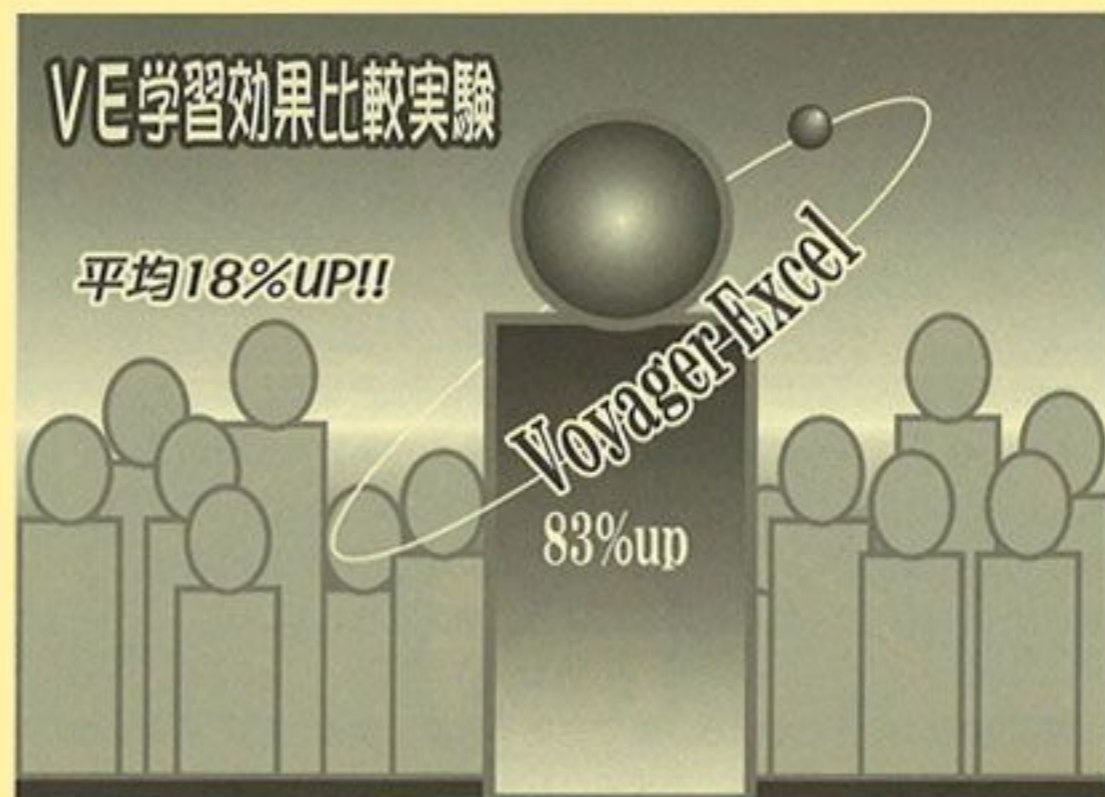
体験が終わったら、もうあなたは学習に適した状態です。いつものように課題に取り組んでみましょう。

◎学習の途中で

人は長くて2時間程度しか、集中力を維持出来ないとされています。根を詰めて勉強していても、時間が経つと自然と集中力が落ちてくるものです。このように集中力が落ちてきたら気分転換をして、再集中することが必要です。気分転換の方法としては、一度机から離れて軽い運動をしたり、お茶を飲んだりするのが一般的ですが、なかなか再度集中するのは苦手な人も多いはず。

そこでVEには、気分転換と再集中のためのプログラムが用意されています。それは10分間のセッション12「集中力維持のための休息」です。このセッションは、40分~90分に1回体験するよう設計されています。つまり、集中力が落ち始める前に、このセッションを行い、気分転換と再集中をして、集中力を維持する目的のセッションなのです。

疲れ始める前に体験するのがポイントです。10分間という短時間で、



頭をリフレッシュし、集中力を持続させてくれる、頼もしいセッションです。一度ベータ波まで引き戻して、気分を変えて、再度アルファ波に誘導するのです。勉強で科目を変えるときや、ちょっと休憩するときには体験してみましょう。

5) 3原則その2 学習ポイントの記憶

脳が記憶をすることは知っていますよね。では、記憶力をよくするには、どうしたら良いのでしょうか？そして覚えていることでも、必要な時に思い出せないと役にたちません。様々な研究者によって、記憶の仕組みが明らかになってきています。

例えば、脳は既に知っている他の情報（記憶の種）と関連づけて新しい記憶を保持しようとしています。それは、以前に学習した内容や過去の経験、イメージやストーリー性などを記憶の種として、新しい情報と意味付けて、情報を定着させるのです。この関連性の繋がりが多いほど、記憶は定着しやすくなり、また思い出しやすくなるのです。つまりいろんな関連性を構築してゆけば、それだけイメージが広がり、記憶が定着し、思い出するためのキーワードも増えてくることになります。

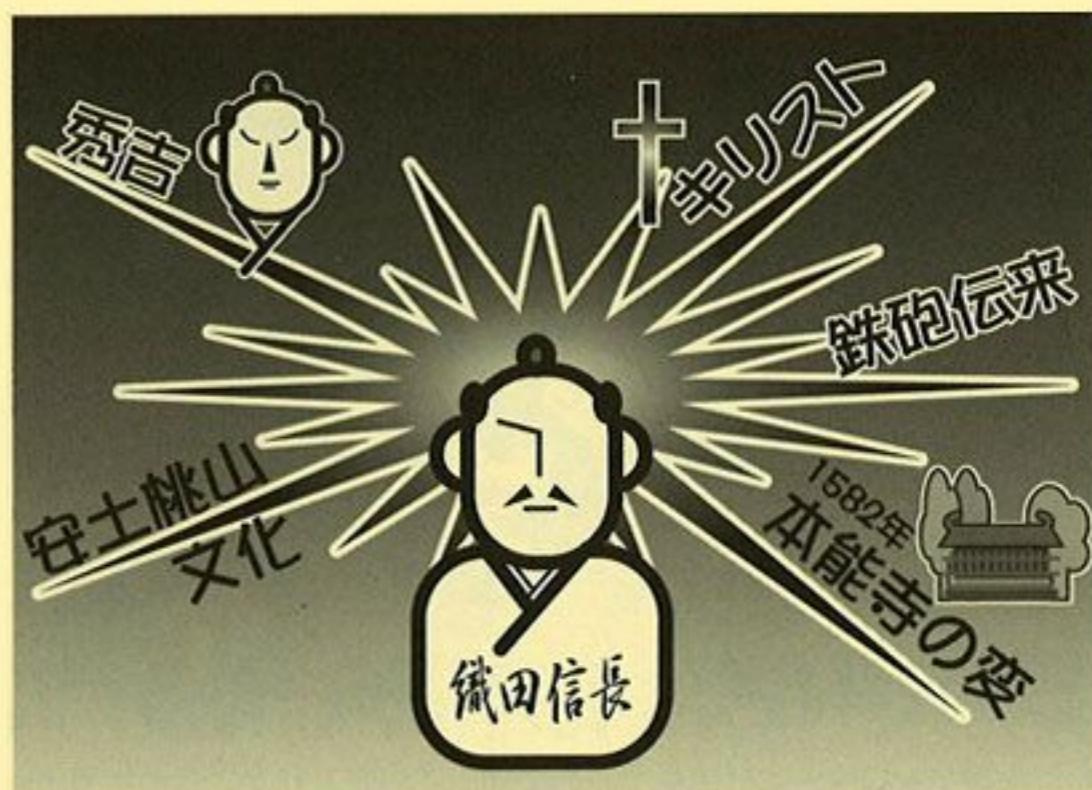
例えば、解りやすい例で、織田信長について覚えようとする時、まず「以前TVドラマでやってたなあ」「教科書に顔が載っていた」「豊臣秀吉とも関係があったぞ」「戦国時代だったよな」などなど、あなたが既に知っている様々な情報と関連づけて、イメージが膨らんでいきます。そこに、新しい情報を加えて行くのです。「明智光秀に殺されちゃったのが、本能寺の変で1582年」「その敵討ちをしたのが、秀吉で…」などなど、イメージやストーリー性が網の目のように増えてきます。

織田信長は有名ですから、誰でもある程度、関連付けて記憶することが出来るでしょう。では、あまり「記憶の種」を持っていない情報は、

どのように覚えたらいいのでしょうか？そのポイントは、連想されるイメージとその内容を関連づけてしまうことなのです。

数学の公式を覚える時に、公式を丸暗記するよりも図やグラフをイメージして記憶した方が定着しやすいのです。三角形の面積を、「底辺×高さ÷2」と覚えるよりも、底辺と高さが光っている三角形をイメージして、その脇で「わるに！」と文字が点滅しているイメージの方が、印象に残るでしょう？そして印象に残った情報が、あなたの「記憶の種」としてどんどん蓄積されてゆくのです。

テキストの学習のポイントを「記憶の種」として最初に記憶すれば、それに関連した新しい情報はその種を核にしてどんどん網の目のように定着してゆきます。そこで最初はイメージを使って「記憶の種」を増やしてゆきましょう。しかもそのイメージは、出来るだけ印象に残るように、突飛なイメージの方が良いでしょう。



◎学習テープを作成する

科目毎に「学習のポイント」や「キーワード」がテキストに紹介されているはず。まずそれを記憶することから始めます。最初に記憶するとき効果的なのは、自分で学習テープを作成することです。自分の声で、ポイントをテープに吹き込んでゆきます。

例えば英単語の場合、「develop：開発する、発展させる。」と吹き込み、聞く時に英語とイメージと一緒に連想します。短い例文を加えるのも良いでしょう。1つのポイントを吹き込んだら、もう1回～2回繰り返せる位の間を空けて、次のポイントを吹き込みます。最初は慣れていないので、3～5回位繰り返せる位の間を開けて作成するのも良いでしょう。

そして作成したテープを、通学中や寝る前などに繰り返し聞いてみましょう。テープを聞いている時に、そのポイントに関連するイメージをしてみます。英単語を記憶したいときには、頭の中で一緒に発音し、そのイメージも一緒に浮かべてみるのです。例えば、この「develop」で、あなたはどんなイメージが湧きましたか？ 記憶はイメージをすることで、より鮮明に、確実に定着するのです。

ブルガリアの研究者は、脳波がアルファ～シータ波の状態の時、記憶力が高まることを発見し、この状態を活用した学習方法は「スーパーラーニング」と呼ばれています。そしてイメージを喚起させ、想像性を刺激するのに適した脳波状態がアルファ波なのです。「記憶の種」を植え付けるには、とても有効な方法です。VEには、このスーパーラーニングに活用出来る専用プログラムが搭載されています。

VEとラジカセを接続して、セッション13「テープを利用した語学・学習プログラム」を選びます。そしてセッションをスタートさせ、作成した学習テープも一緒に再生するのです。この時、パルス音と学習テ

プの声が一緒に聞こえるように調整しましょう。光の点滅とパルス音が記憶に最適な脳波状態へ誘導し、イメージ力が高まった状態で学習することが出来ます。では、具体的な方法を紹介します。

◎ポイジャー・エクセルと学習テープを使って記憶をする方法

- 1) 記憶したいポイントを、片面15～30分テープで、1回～2回繰り返せる位の間を空けて（慣れるまでは3～5回繰り返せる位の間）、次のポイントを吹き込みます。1本のテープで20～30語を目安に吹き込みます。自分の声で吹き込むのがコツです。
- 2) VEとラジカセを接続コードで接続します。セッション13「テープを利用した語学・学習プログラム」を選択します。最初にセッションをスタートさせ、2～3分間は光の点滅とパルス音だけで体験します。体が軽くなってきたような感じがしたら、テープを再生します。テープの音量は、ラジカセのボリュームで、パルス音の音量はVEの



ボリュームで調整して、両方が聞こえるように調整します。そして、光の点滅を利用して、ポイントをイメージ(空想)しながら、頭の中で繰り返します。それはどんなイメージでも結構です。短いテープを使用する場合は、ラジカセをオートリバースにして、自動的に繰り返せるようにすると便利です。

- 3) 体験が終わったら、5分間くらい休憩して、もう一度セッション13「テープを利用した語学・学習プログラム」を選択します。今度はゴーグルをかけずに、パルス音とテープの声だけをヘッドホンから聞きながら、テキストを読み返してみてください。記憶のもれているところ、記憶しているところを確認しながら、読み進めます。

この方法を、何回か繰り返してみましよう。イメージとポイントが密接に結び付いて、記憶力が高まったことを実感できるでしょう。

この方法を使った顕著な効果では、アメリカで九九を暗記できないために小学校で非常に辛い立場にたたされていた小学生のレポートがあります。本人は一生懸命やっていたのですが、なかなか暗記できなかったのです。そしてある日、ソルトレイク市の「ルース・ジョーンズ・ラーニングセンター」にその小学生が訪ねてきました。そのセンターは、VEを使って学習を指導する所だったのですが、スタッフが、九九を全部テープに吹き込んであげて、VEと一緒に聞かせてあげました。すると驚いたことに、翌日、彼は九九を全部暗記していました。これは実例です。他にもイギリスなどで、スーパーラーニングにVEを活用して効果を上げているところがたくさんあります。

いくつか「記憶の種」を記憶できたら、それに付随した情報は自然と頭の中で関連づけられ、努力しなくても記憶量が増えてきます。どんどん学習テープを作成して、記憶の種を増やしてゆきましょう。このVEを使用した学習方法は、記憶を定着させるととても良い方法です。VE開

発者の一人、ソマー博士は、大学でこの学習方法の実験の被験者を学生から募集していたのですが、希望者が殺到したそうです。なぜなら、この実験に参加すると学習効率が上がると、学生の間で話題になったからです。

◎難問に取り組む時のVE活用法

難問に根を詰めて取り組んでいるけど、なかなか解けない。その時は、発想力、ひらめきが高まるアルファ波状態、つまり高い集中状態になるようにVEを使いながら、問題に取り組む方法があります。

VEの機能に「マニュアルモード」というのがあります。これは、自分の好きな周波数を選択し、体験出来る機能です。このマニュアルモードを利用して、発想力を高めた状態で、問題に取り組むのです。

VEをマニュアルモードにセットし、周波数を10~12ヘルツに合



わせます。これは、集中力、発想力が高まる脳波の周波数です。最初2〜3分間はゴーグルとヘッドホンをして体験します。気分が変化してきたと感じたら、ゴーグルを外してヘッドホンのパルス音だけを聞きながら、問題に挑戦するのです。様々なひらめきが湧いてきて、解答につながる糸口が見えてくるでしょう。特に数学の問題などに適している方法です。

6) 3原則その3 本番での実力発揮

さあ、勉強も頑張った。やるべきことは全部やった。しかし試験当日、緊張のあまり勉強したことを思い出せず、全く実力を出せなかったでは、悲しすぎます！そう、一生懸命勉強したのに、本番で実力を発揮できないことほど悔しいことはない。本番に強くなるためには、イメージトレーニングを練習するのが一番です。

このイメージトレーニングは、スポーツ選手が取り入れているテクニックです。本番で好成績を出すためには、肉体トレーニングの他に、メンタル面、つまり心のトレーニングも必要だということになりました。実力にほとんど差のないトップ選手の間では、ちょっとした心のあり方で成績に差がでてしまうのです。要は、本番でいかにリラックスし集中している状態になれるかが、勝負の分かれ目なのです。

アメリカ水泳チームでアトランタ・オリンピックの金メダリスト、ゲーリー・ホールJr. は、VEの開発者の一人レイマ・ディトソン・ソマー博士と共に、VEを使ってメンタルトレーニングを行い、成果をあげた一人です。それ以前には、集中力が持続せず、成績が伸び悩み、過剰なストレスに悩んでいました。ゲーリー選手は最初にリラックス状態を体験することから始め、集中力強化、イメージトレーニングなどのメンタルトレーニングを行い、オリンピック予選を突破。アトランタ・オリンピックでは、金メダル2個、銀メダル2個を獲得したのです。この成功を機に、二人は最新のプログラムを搭載したスポーツマン向けの新機種

の共同開発を行い、「ボイジャーエクセル・スポーツ」を発表しました。

この他にも長野オリンピックで大活躍したスキージャンプの原田雅彦選手等、日の丸飛行隊など、たくさんの一流選手が、メンタルトレーニングやコンディション調整にボイジャー・エクセルを使用しています。あなたも実力発揮のために活用できるのです。

これは受験や仕事でも同じことです。本番に向けて体調を整え、当日は実力を100%発揮できるよう心のコンディションも調整することが必要不可欠です。このメンタルトレーニングは、リラックスしていないとうまくいかないのです。全身の力を抜いて、くつろいだ姿勢で実施しましょう。

◎メンタルリハーサル

本番で実力を発揮できないのは、それが全く初めての経験で、緊張し



てしまうケースがほとんどです。舞台の役者はリハーサルを何度も行い、本番に臨みます。受験だって事前にリハーサルを何度も行っておけば、緊張から解放されるのです。でも、実際に試験会場に出向いてリハーサルはできません。そこで、心の中でリハーサルするのが、メンタルリハーサルなのです。

本番の2~3カ月前から、寝る前などに試験会場で実力を発揮している自分をイメージしてみよう。できるだけリアルにイメージすることが肝心。それは空想でかまいません。会場の雰囲気、椅子の座り心地、机の色、隣の人の姿、会場の雑音など、細かい点までイメージし、試験で実力を発揮している自分をしっかり感じてみよう。もし、イメージによって、緊張したり、汗ばんだりしたら、それは大成功！毎晩メンタルリハーサルを繰り返して、緊張感がなくなるようになれば良いのです。

また、いろいろな状況をイメージするのも効果的です。晴れの日、雨の日、席が前の場合、後ろの席の場合など様々な状況をリハーサルしてみよう。メンタルリハーサルを繰り返すことによって、本番当日、いつものように自然な心の状態で会場に向かう自分を作り上げるのです。

イメージがなかなかできない人は、VEのセッション6「イメージトレーニング」を使って、メンタルリハーサルしてみよう。このセッションは、スポーツ選手がイメージトレーニングに活用する目的で設計された、メンタルトレーニング専用セッションです。イメージが出やすい脳波状態に誘導するので、メンタルリハーサルには最適なセッションです。セッションをスタートしたら、大きく深呼吸を繰り返し、全身の緊張を抜いてゆきます。だんだんリラックスして、イメージが広がり始めるでしょう。自分が緊張しないで、実力を発揮している姿を何度もイメージしましょう。

◎ポジティブ・シンキング（プラスイメージ）

やる気を高め、自分に自信を持つことも大切なことです。「失敗したらどうしよう」とマイナス思考になると、やる気が低下し、プレッシャーを感じて緊張してしまいます。そこで、「絶対成功する」という確信を強めるために、プラスイメージを繰り返すのです。

先に紹介した能力開発にVEを活用している小林充氏は、イメージトレーニングを実践して、能力開発する方法を指導しています。例えば、名刺でわりばしを切るということは、普通では不可能と考えてしまうでしょう？しかし、潜在意識に働きかけるイメージを使って、わりばしが切れているイメージトレーニングを行うことによって、誰でも可能になるのです。心の力は、プラスイメージを高めることによって、不可能と思われることでも可能にしてしまうのです。

受験に取り入れるには、例えば、既に成功（合格）して喜んでいる自



分の姿やあこがれの制服を着ている自分を何度もイメージするのは、やる気が高まってきて、不安な気持ちが消えて行きます。

また、自分自身を励まし、潜在能力を引き出すような言葉を自分の声でテープに吹き込み、それを聞く方法もあります。その言葉は、「文章をシンプルに」「前向きな表現」「既の実現したような完了形で話す」がポイントになります。

例えば「私は英語が好きだ」「私は絶対に合格する」など、目標としている結果を表現します。そして、その言葉を聞きながら、その姿をイメージし確信するのは、確信が強まると、自然とやる気が高まり、潜在能力も引き出されて来るでしょう。苦手だった科目が好きになり、得意になって行く自分をイメージしてみましょう。

VEには、プラスイメージの定着に効果的なセッション5「準備運動」が搭載されています。ラジカセと接続して、学習テープの方法と同じようにテープとセッションを組み合わせ、繰り返し体験してみてください。このようなメンタルトレーニングを、寝る前の日課にするのも良いでしょう。不安感が薄れてきて、自信が満ちてくるのを感じるようにしてください。

◎適切な睡眠～体調のコントロール

本番が近づくとなかなか寝付けなくなる人が多いものです。体調コントロールのためにも、十分な睡眠は大切です。睡眠薬などを使わずに、自然な睡眠に誘導するセッションがVEに搭載されています。セッション21「睡眠・おやすみ」です。

これは、脳波を睡眠状態であるデルタ波まで誘導し、そのまま終了。自然な眠りに誘導してくれます。もし1回で眠れなかったら、もう一度繰り返します。なかなか寝付けられない人でも、2～3回繰り返せば、自然な眠

りに入っているでしょう。

このほかにも、セッション10「復活・再生」、セッション11「深い瞑想」も深い脳波状態まで誘導するプログラムで、眠りに入りやすいセッションです。自分に合ったセッションを探し出してみましょう。

◎本番当日

いざ、試験会場に入ってリラックスしているつもりでも、無意識のうちにプレッシャーを感じているものです。本番直前に、最後のコンディション調整を試みましょう。それにはセッション14「プレッシャーからの解放」(15分)を使います。試験開始30～60分前に、このセッションを体験してください。緊張を和らげ、リラックスし集中された意識状態を作り出す目的で設計されたセッションです。普段から何回か体験しておくのが良いでしょう。



7) 勉強部屋を頭の働く香りで満たす

今話題のアロマセラピーは知っている人も多いはず。香りは脳にダイレクトに刺激を与える優れた効果を持っているのです。そこで脳の働きを活発にする香りを勉強部屋に満たして、勉強すれば効果倍増なのです。

脳を活性化させ、記憶力を促進する香りは、「ローズマリー」です。ローズマリーは、古くから脳の病気を治す薬として重要な役割を持っていました。シェークスピアの「オフィーリア」の中でも、「これローズマリー、ものを忘れないようにする花よ」という台詞があるほどです。

市販されている香りの中では、人工の香料をブレンドしたタイプがありますが、それでは逆に頭痛を起こす人もいます。天然100%の香りを使うようにしましょう。さあ、これであなたの部屋は、完璧な勉強部屋になりました。さらに試験会場で、香りをハンカチに染み込ませて机の上に置き、試験に向かうと効果的なのは勿論です。

8) 未開拓の資源「脳」の可能性を引き出す

私たちの脳は、ほんのわずかししか活用されていないと言われています。この未開拓の資源を開拓する手段が、ここに紹介した「楽しんで受験に勝つ方法」なのです。今後も研究が進み、あなたの能力を開花させる方法がどんどん開発されてくるでしょう。それらをあなたが取り入れ、実践すれば、どんどんあなたの能力は引き出されてくるでしょう。秘められた可能性を引き出すのは、あなたの意志です。ここで学んだ方法は、将来、仕事や日常生活にもきっと役立つでしょう。みんなが、楽しんで合格することを願っています。

◆参考文献◆

「アルファ波革命」

「勝利へのメンタルトレーニング」

「バイレイ」5、6合併号

「すべてはうまくいっている」

「MegaBrainReport」 Michael Hutchison 著

「A short History of Light/sound technology」 Michael Hutchison 著

「the clinical guide to Light/Sound」 Thomas H. Budzynski, Ph.D 著

「瞑想法で心を強くする」 山田 孝男著 日本実業出版社

「忘れる脳覚える脳」 米山公啓著 青春出版社

「集中力を鍛える私の方法」 高橋 浩著 三笠書房

「超記憶術」 ダグラス・J・ハーマン著 白揚社

「脳波と夢」 石山 陽事著 コロナ社

Win!

Get!



光と音で記憶力・集中力を
磨き受験に勝つために
開発されたマシン

※受験必須アイテム「ボイジャーエクセル」のお問い合わせは下記へ

合格!

株式会社 アイ信 光と音の研究所

〒170-0014 1-8-5 Ikebukuro Toshima-Ku Tokyo

TEL 03-3988-4570 FAX 03-3988-4418