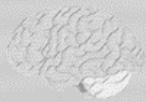


**CONFIDENTIAL**



簡単脳トレ活用術！

*Brain Training*

# 脳トレ活用術 (理論編)

ver.1.2

Copyright (C) Kensuke Takamizawa all Rights Reserved.

No reproduction or republication Without Written permission

## 序章 はじめに

現在世間では、少子高齢化や任天堂ゲームソフトなどの影響もあり脳のトレーニングである「脳トレ」が流行っています。

しかし、私は自分自身の能力に対するコンプレックスの関係から、もう20年以上も前よりこの手の教材に興味を持ち、少しずつ試してきました。そして、少なからず成果が出てきました。

記憶力の向上や語学修得に始まり、国家資格取得、パートナー獲得(?)など、そして仕事や生活環境等の人生の分岐点における的確な選択判断に至るまで、です。

一般的な脳トレ教材には、脳力の開発だけでなくナポレオンヒルなどの提唱する「思考の現実化」やイメージ・夢の実現につながっていくメソッドもあります。

私が行っている方法は、これら一般によく知られている教材にもあります七田真氏や川島隆太氏などの理論をベースにしながらも、独自の理論によるものも加えたものとなっています。

それは私の試行錯誤による実践経験(実証)に基づいて創られたものであるため、もしかしてあなたが実践した場合には少し結果(様子)が異なるかもしれません。

しかし、それらは脳トレの王道は外れてはいませんので、成果の違いはあるものの安心して学んで頂き、実践をして頂いても何の問題もありません。

特に、あなたが私のように「自分の頭はそれ程よくないな」と思っていたり、「もう少し頭が良ければなー」と思っていたり、「人に“鈍いねー”と言われたり思ったりされたことがあったり」、あるいは「最近歳のせいか頭が鈍ってきたな」とか、「自分もそろそろ歳なので頭の老化を防ぎたい」などなどと、考えている場合には是非以降を一読頂き、すぐにもトレーニングを始められることを強くお勧め致します。

私のような人の多くは、自分の頭の悪さを嘆き、自分と他人とをいつも比較し、日々コンプレックスと戦い、劣等感を感じながら臆病になってしまい、人前では自分を100%出せないでいます。そして、時には暗い人・おとなしい人などと言われながら生きています。

かつての私はそんな一人だったのです。

現在の私は、その様な日々を抜け出し、多少の困難があろうとも明るく元気に生きていく勇気を与えられました。また、運も良くなりました。それもこれもこれらのトレーニングを長年続けてきたお陰だと内心考えています。

しかし、このコンプレックスの解消の為に費やした教材費用は数百万円にもものぼりました。それでも実際はそんなに簡単に修得できるようなものではありませんでした。

振り返って考えてみるに、教材を作成された先生方は、元々頭が良い方がほとんどであり、既に私などとはスタート時点での差がありました。そのため、教材に示された手法そのままでは成果を出すのに非常に時間がかかったり、あるいはあまり成果が見られなかったりというものだったからだと思います。

ですので、私はそれらの教材から自分に合うものの選択や独自の工夫なども行い、大きさかもしれませんが、現在に至るまで様々な試行錯誤を経て、途中で挫折をしかけながらもトレーニングを続けてきました。これには、何よりも忍耐が必要でした。

このような経験を経て、私は私の得た知識・経験などを私と同様な方々にお伝えし、私のような方々に少しでも希望の光を持って日々生活して頂きたい、そして、そういった方々を応援していきたいと考えるようになりました。

従って、これからご紹介する脳トレの各方法は、「自分で頭の衰えを感じている方」や「元々頭の出来にコンプレックスを持っておられる方」、「頭の出来はまあまあ普通かなと考えておられる方」、そして「もう少しでもいいから脳力を向上させたいと思っている方」などに適しています。

つまり、もしあなたがそうなら、大なり小なり成果が感じられるということです。

反対に、もしあなたが「自分は天才だ秀才だ」と思っておられたり、多少なりとも「自分で頭が良い」とお考えておられるなら、時間の無駄に終わる可能性がある事をご承知おき下さい。

最後になりましたが、あなたが実践した結果、成果が出て有頂天になった喜びの声や、実践している中での分からない事・うまくいかなかったこと、その他ご感想などありましたらメールを通じてお聞かせ頂きますと、本レポートのバージョンアップにつながり、あなたと同様な多くの皆さんのお役に立てるのではないかと考えています。

あなたがこのレポートをお読みになっているということは、「脳トレ」を実践されているか、少なくとも「脳トレ」に興味を持たれているはずです。

これからご紹介する私の「脳トレ」方法は、今までのあなたの実践方法と少し異なるかもしれません。

しかし、まだ「脳トレ」のご経験が無い方も含め、一度お試し下さい。

**必ず何か実感できるはずです。**

**それが、成長への第一歩です。**

そして、続けることです。

理屈はあとからついてきます。まずは、成果を体感して下さい。

あなたのほんの少しの“やる気”と“時間”が、「人生を大きく変える一歩」となるかもしれません。

さあ、それではこれから、

**楽しく、一緒に、「脳トレ」しましょう！**

序章	はじめに
第一章	大事な三要素
第二章	リラックス
第三章	集中
第四章	イメージ化
第五章	目の動き
第六章	口を使う
第七章	耳を使う
第八章	左右の脳の使い分け
第九章	バランスが大事
第十章	最後に

# 第一章 大事な3要素

大抵トレーニングをする前には、準備運動が必要です。脳トレについても同様です。脳トレの場合は、心と頭の準備となります。その最も大切な要素は3つあります。

それは、.....

最後になりましたが、

あなたの未来は、あなたの「思い」が創り出します。

**“あなた自身の素晴らしい未来“を思い描いて下さい。**

本レポートでご紹介した「脳トレ」があなたのお役に立つことを願うと共に、  
あなたの未来が、幸せな素晴らしいものとなることをお祈りしております。

**高見沢 謙輔**