



簡単脳トレ活用術！

*Brain Training*

# 脳トレ活用術 (理論・実践編)

ver.1.1

# 「理論・実践編」 目次

## 序 はじめに

### 第一部 理論編

- 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・・・目の視野を広げる、目の動きを速くする、速読に応用する
- 第六章 口を使う・・・笑う、音読
- 第七章 耳を使う
- 第八章 左右の脳の使い分け・・・「目」の使い分け、「耳」の使い分け
- 第九章 バランスが大事
- 第十章 最後に

### 第二部 実践編

- 序章 はじめに
- 第一章 オレンジカードを使う
- 第二章 3色カードと○△◇カードを使う
- 第三章 100ペグ表を使う
- 第四章 視野拡大カードを使う
- 第五章 眼筋訓練カードを使う
- 第六章 1～5行読み訓練（速読訓練）
- 第七章 速読を超えた速解（フォトリディング）
- 第八章 音読訓練
- 第九章 速聴（2～4倍速、～16倍速）
- 第十章 計算ドリル
- 第十一章 まとめ・・・実践者の感想など

Copyright (C) Kensuke Takamizawa all Rights Reserved.

No reproduction or republication Without Written permission

## 序 はじめに

こんにちは。「脳トレ」実践者の高見沢謙輔です。

このページを読んで頂いている多くの方は、「脳トレ」理論編を既に読まれたかもしれませんが。

しかし、この「脳トレ」理論・実践編は、そういった「脳トレ」経験者をも対象として書かれていますので、より深く理解できるような内容となっています。

理論編については、実践編との関連性といった観点から、補足説明などを加筆していますので、より分かり易く実践しやすい内容になっているはずです。

もちろん初めてご覧頂く皆さんにも、分かり易い内容となるような努力も惜しんではいませんのでご安心下さい。

ですので、とにかく途中棄権はせずに最後まで読んで下さい。

そして、一度は実践して下さい。

できれば一月程度続けてみて下さい。

そして、よろしければご感想をお聞かせ下さい。

本レポートに書かれている内容は「脳トレ」の王道をはずれてはいませんので、間違いはありませんが、人により成果がマチマチとなることは否めません。

あなたの年齢・性別・体調・やり方によっては、すぐに成果のでるトレーニングもあれば、成果を感じるのにはやや時間のかかるトレーニングもあります。

しかし、あなたと同様な方は多くおられるはずですのでご安心下さい。

焦らず、じっくり成果を出していきましょう。

皆様のお役に立てる事を心から願ってやみません。

# 第一部「理論編」

## 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、大げ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！**

# 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、・・・・

左脳優位の女性には 右脳を鍛えるため、絵を描いたり物を工作してみたり、クラシック音楽を聴いてみるのもいいでしょう。

また、料理が好きな人は創作料理などを作ってみるのもいいのではないのでしょうか。

好きな人や食べさせてあげる人の事を考えながら創ると更にいいという話もあります。

試してみてください。

右脳優位の男性には、会話を楽しんだり、簡単な計算を試してみるのもいいでしょう。

Copyright (C) Kensuke Takamizawa all Rights Reserved.

No reproduction or republication Without Written permission

## 第十章 最後に

さて、以上にご紹介してきました「脳トレ」方法はいかがでしたでしょうか？

理論編とは言え、実際に試してみることが出来るようにエクササイズのステップも交えながら、解説をさせて頂きました。

繰り返しになりますが、ご紹介した「脳トレ」の各方法は、

**「自分で頭の衰えを感じている方」や「中高年齢者」、**

**「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」**

などを対象としています。

上記のような方には、何よりも **“実際に行ってみて実感してみる”**ことを強くお勧め致します。

それが、脳力アップへの第一歩です。

全てのトレーニングにチャレンジするのもいいですし、ご自分に合った方法を選んで試してみるのもいいでしょう。

しかし、大事な事は **“続ける”**ことです。

どの位続けるのかは皆さんの意気込み次第ですが、まずは1ヵ月位を目安にして下さい。  
私の場合、すぐに効果が実感できたものもありますし、年齢が中高年に入っていることも  
あって、トレーニングによっては効果を確認するまでに1年以上かかったものもあります。

特にイメージ化は難しいトレーニングの一つですので、焦らず根気よく実践して下さい。

また、年齢が若ければ若いほど修得は早いと考えられますので、思いついた時が吉日と  
して早速始められることを強くお勧め致します。

どのトレーニングも大切なのですが、私の経験上、比較的早く効果が確認できて、非常  
に有用なトレーニングは、

「・・・・・・・・・・」、

「・・・・・・・・・・」、

「・・・・・・・・・・」

などです。

しかし、もしあなたが高齢者なら、あまり急にトレーニングを激しくしてしまうと支障  
も出てきかねません。ですので、その当りはご自分で十分に注意・調整をされて、様子  
を見ながら行われますようお願い致します。

教材としては、右脳教育の七田眞氏の「超右脳活用ノート/PHP研究所」等の右脳開発  
シリーズや東北大学川島隆太教授の「脳を鍛える大人の・・・」シリーズなどの市販の  
ものをご使用になってもいいですし、ご自分で作られてもいいでしょう。

また、もう少し詳しい具体的なトレーニング方法やその実践結果、そして実践時のポイ  
ントなどが知りたいと思われる方は、第二部「**脳トレ (実践編)**」で更に詳しくご紹介して  
おりますので、そちらの方をご利用頂きましたら、より理解が深まり早く実感が感じられ  
るものと思われます。

# 第二部「実践編」

## 序章 はじめに

さて、理論編はいかがでしたでしょうか？  
あなたは実際にお試しになりましたでしょうか？  
もし、あなたが試されたなら、色々な実感をお持ちでしょう。  
それは、満足感、欲求不満、不安や疑問、そして期待でしょうか？

いずれにしても、この実践編では、もう一步踏み込んでより具体的に詳しく解説をしていますので、より理解が深まると共に、実践感覚も広がり、不安や疑問そして欲求不満も少しは解消されて、成果の得易い状況となるものと思われまふ。

なぜなら、この実践編でご紹介する教材は、実際に私が使用しているものだからです。  
かれこれ7年以上前から使用し始め、速聴などは15年以上前から使用しています。今では取捨選択をし、毎日使用している教材から時々使用するもの、年に数回しか使用しないものまであります。

具体的には、毎日のように使用している教材として、右脳教育で有名な七田眞氏の「超右脳活用ノート」や、東北大学医学部の川島隆太教授の「脳を鍛える大人の音読ドリル」、「脳を鍛える大人の計算ドリル」、「大人から子どもまで脳力を鍛える音読練習帳」、そしてその他のオリジナル・アイトレーニング・キットなどがあります。

そして、**SS1** や七田眞氏による4倍速の速聴 CD・カセット、耳テック、その他の教材については、以前には頻繁に使用しましたが、現在では時々使用する程度です。

これらの教材のほとんどは一般に販売されています。

しかし、私はこれらの教材を用い独特な方法で活用しています。  
長く使用することで、それらの良し悪しや効果の有無などの特徴が分かってきますので、自分なりの取捨選択と応用ができるようになりました。

そして、発展途上ではありながらも、実感できる自分の脳の活性化方法が分かってきました。

それらの多くは、恐らく私のようなごく普通の頭（脳力）の方には有効ではないかと考えています。

これからそれらの方法について順にご紹介してい参りますので、実際に行ってみてどの様になるのかを是非ご自分で体感してみてください。

実践１・・・オレンジカードを使う

実践２・・・３色カードと○△◇カードを使う

実践３・・・１００ペグ表を使う

実践４・・・視野拡大カードを使う

実践５・・・眼筋訓練カードを使う

実践６・・・１～５行読み訓練（速読訓練）

実践７・・・速読を超えた速解（フォトリディング）

実践８・・・音読訓練

実践９・・・速聴（２～４倍速、～１６倍速）

実践１０・・・計算ドリル

# 第一章 オレンジカードを使う

オレンジカードは七田眞氏の「超右脳活用ノート」やその他の七田氏の教材に多く使用されているものです。

通常の使い方は、「目の前30cm程の所に置き、30秒程見つめて、目を閉じ、できるだけ長く残像を見つめる」というやり方です。

通常は目を閉じたすぐは色が反転して見えます。  
そして暫くすると現像と同じ色で見え始めます。大体15秒位後でしょうか。  
これは人によりかなり違いますが、通常の人では最初は反転した色しか見えないかもしれません。

また、高齢の方では、残像自体が見えない場合もあります。  
しかし、何度も練習していくと残像が見え、原像が見え、そして現像が見え始める時間が短くなっていきます。  
私もうまくできませんでしたが、次の様なやり方で上達しました。

ステップ1 目を閉じます。

ステップ2 . . . . .

ステップ3 . . . . .

.

.

.

ステップ11 . . . . .

ステップ12 . . . . .

長期的な集中力の持続時間を伸ばすためには脳内の“.....”、“.....”  
などが重要だと考えていますが、この辺ことは現在.....。

とにかく、この“.....”は、日々のトレーニングとして重要です。  
私の考える**3大脳トレ**(.....、.....、.....)の一つですので、し  
っかりやって下さい。

## 第十一章 まとめ

### 第一節 実践者の感想

これまでご紹介してきました脳トレの実践方法を周りの方々にお伝えしてきた結果、様々なご感想を頂きました。以下にその一部を掲載させて頂きましたので、ご参考にして頂きましたら幸いです。

#### <青年及び中高年者の場合>

- ・ある時から、頭の中にある蜘蛛の巣が取れていくような、霧が晴れていくような、そんな感覚に囚われました（速聴4倍速など）。
- ・鼻から前頭葉へ向かい頭頂に向けてジワジワとしみ込んで抜けていくような、頭の中のミクロな綿のような障害物が取れていくような、そんな不思議な感覚を味わいました（速聴4倍速など）。
- ・書類などを集中して読む時は、頭が活性化しているのが実感できます（速読）。
- ・超短期（1分とか2分以内）の記憶力については、効果は少ないかもしれませんが、イメージを使うことで少しは長く記憶することができるようになりました（イメージ記憶）。
- ・中期間（～1年程度）の記憶力には効果がありそうです（イメージ記憶）。
- ・目の視野が広がり、考える方の視野も広がりました（視野拡大、グローバルフォーカス）。
- ・短期集中力がついたように思います（イメージ記憶、速聴など）。

#### <高齢者の場合>

- ・一番効果のあったのは、計算ドリルでした。確かにやった後は頭が冴えます。
- ・オレンジカードなどは、目を閉じると直に残像が消えてしまいますので、根気よく練習する必要があります。
- ・音読ドリルは、口の筋肉が衰えるのを和らげてくれて、頭もボケにくくなるように思います。

## 第二節 最後に

脳の構造は解剖学的にはほとんどの人が大体同じです。  
しかし、その働きや微妙な構造（大きさや細胞の数、左右の脳の連絡神経経路である脳梁の太さなど）は人それぞれ異なります。

右脳と左脳の働きが逆の人（左利きの人が多い）や右脳も左脳も同じように働く人も少なからず存在しています。

ですので、その人の個性にあった千差万別の脳の活性化方法があっても不思議ではありません。

ここで示した脳の活性化方法は、私個人が実践し効果があつたものであり、一部私に合うように工夫を加えたものです。  
それが皆さんにも絶対的に有効なのかは分かりませんが、少なくとも私の家族など複数人にはある程度効果があつた方法です。

従って、皆さんにも有効な可能性が十分あります。  
もしあなたが、ご高齢の方であれば、まずは・・・と・・・をお試し下さい。  
そして余裕のある方は、・・・をされるのがいいでしょう。

ご紹介したエクササイズを全て行う必要はありません。  
取捨選択しながらあなた自身に合うものを見つけて下さい。

そして、できればそれぞれを試して実感頂き、自分なりの工夫もして頂ければと思います。  
皆さんそれぞれの工夫は、ひょっとして他の多くの方々にも有効かもしれません。

ですので、・・・・・・・・・・・・・・・・  
・・・・・・・・  
・・・・・・・・更に素晴らしいものへとバージョンアップしていきたいと考えています。

最後に、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心より願うと共に、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、筆を置きたいと思います。

最後までお付き合い頂きましてありがとうございました。

高見沢 謙輔