

頭の賢い子をつくらう！

大脳生理学に裏付けされた新しいタイプの教育指導

簡単&ラクに成績上げます！

受験生対象能力向上クラス

集中力を高めて賢い子どもに！

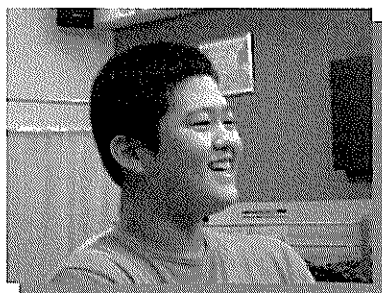
ジュニア集中力向上クラス

1. 長谷川式メンタルトレーニング法の研究歴史

株式会社シンパシィ・ユニオン創設者である、長谷川一彌先生は、都島工業高校の教員時代、現場で生徒たちを見ていてあることに気がつきました。それは、能力を発揮している子と発揮していない子の違いです。

「なぜ同じだけ努力しても、勉強できる子とそうでない子がいるんだろう？」

「なぜ同じだけ努力しても 運動能力が高い子とそうでない子がいるんだろう？」



この答えを追い求めて、教員時代に心理学を中心に自律訓練法・カウンセリング技法を学んだのですが、どうも明快な答えが出ませんでした。しかし、ある時「これは物理学的アプローチで捉えないといけないのではないか。」と思い、大脳生理学的やバイオフィードバックトレーニングを中心に再度この問題を解析していった

ところ、どうも感情を作り出すドーパミンやアドレナリン、ノルアドレナリンという脳内ホルモンや脳波及び集中力がこれに大きく関係していることをつきとめました。そこから、人間はどうあるべきなのかを求めていくと、人間はコンピューターと同じで、脳のプログラミングを間違とうまく能力が出ないし、そこが正しければきちんと能力が出てくるということを見つけ出したのです。脳のプログラミングとは、「脳の回路=ネットワークのつながり」をさします。このつながりを密にすれば、このつながりを変えればということで様々な科学的検証を行った結果、大脳生理学を中心とした、誰でもが学力や能力を伸ばすことのできる科学的な方法・答えが見つかりました。



それは、今までにない全く新しいアプローチ法で、それを実施した結果、学習障害と言われ、テストで0点しか取ったことのなかった小学生の子が、ほぼ全教科100点を取り、さらに運動会でも1番になり、学級の中でもざわついたクラスを先生の話に集中するよう諫めるなど、たったひと夏で、成績だけでなく、肉体的にも精神的にも急成長するようになりました。また、学力が低くて、平均点が30点以下しか取れなかった中学生がたった2カ月で、平均点が60点台に上がり見事志望校に合格したり、そこそこ優秀な成績があり京都大学を目指す、伸び悩んでそこまでは手が届かなかった高校生も見事志望校に合格するなど、成績が悪い子だけでなく、成績が良い子もレベルアップできるという結果が出ています。

⇒ 長谷川一彌先生のプロフィールはP9へ

2. 子どもたちに起こっている問題

さて、昨今、教育問題が社会問題として大きく取り上げられていますが、身近なところでは小さい問題が山積みになっているのが、現在の教育界です。

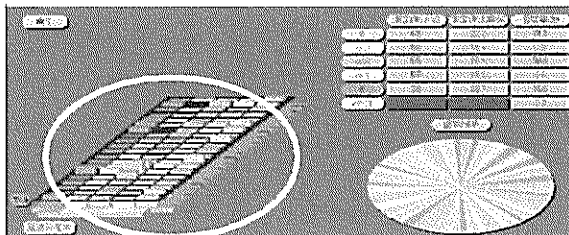
小中学生では、意志が弱い、自主性がない、言わないと動かない、やる気がない、塾に行っているんだけどいまち成績が上がらない、いつも「だるい」「しんどい」「うっとおしい」とか言う、家帰ってきたらだらだらしているように感じる、みんなが出来ていることができない、何を考えているのかよくわからないなど、我が子に対する問題や不安が多くあります。

また、受験生に「どこの学校に行きたいの?」と聞くと、「うーん・・・」という言葉しか返ってこなかったり、「〇〇高校・〇〇大学に行きたい」と決まっても、その理由が「何となく感じがいいから」や「校舎がきれいだから」、「有名だから」と曖昧な選び方や、単に行ける大学・学部を消去法で選択している子など、物事を深く捉えているとは感じられてないケース。ひどい場合は、行きたいと言っている大学の受験教科も、申し込み締切日も、入試日や受験会場までの行き方も知らなかったり、調べ方がわからない子どももいます。

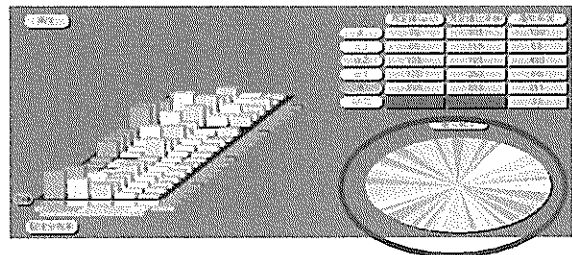
このような状態を我々のような専門家から見ると「脳の働きが落ちている」と判断します。それは、我々のところにくる子どもたちの脳波をとることで明らかになってきています。例えば、我々は簡易脳波測定機で脳波を測定していますが、能力が発揮されていない子は明らかにこのデータに表れてきます。ひとつは、脳波の電圧が低い。それに、集中波である α 波の優勢率が明らかに少ないなどです。つまり、相対的に全体を見ると、集中力自体が低下していることと、脳の電圧(言うなればやる気・脳のパワー)が全体的に低下している子どもたちが多いのです。それが原因で、現状の問題点のようなことが起こっています。そのような原因・問題点を我々は解消するべく、能力を高める、学習力を高める、成績を上げる新しいアプローチ法を開発しました。

◆ 参考資料：脳の働きが落ちている人の脳波 ◆

① 脳波の電圧が低い



② α 波の優勢率が低い



⇒ 能力を高める新しいアプローチ法はP10・13へ

3. 問題解決の要素

前述の子どもたちに表れているような問題を解決するにはいくつかのクリアしないといけない潜在的原因があります。それを少し専門的に解説するとすれば、下記の3点が挙げられます。

① やる気の脳である“視床下部”から出る脳の電圧を高くすること

視床下部はやる気・意欲を司る場所です。ここから脳全体にエネルギーが送られます。そこから発せられるエネルギーが強ければ、よりたくさんの脳神経細胞（ニューロン）がネットワークすることができ、脳全体が活性化します。

② 前頭連合野から発せられるα波（集中波）の条件反射記憶をつくること

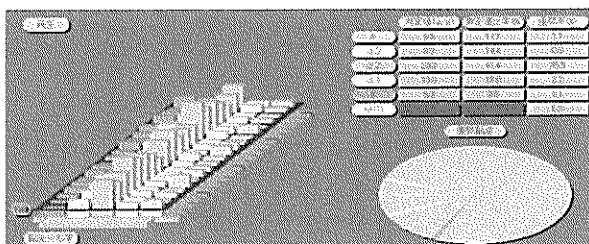
前頭連合野とは、知能を司る場所です。心が集中しているものごとに対しての必要情報を検索するよう命令をする、いわば脳の司令塔です。α波（集中波）の条件反射記憶がつくと、何かに集中しようと思うと、全自動で脳全体がその目的に対して動くようになります。つまり、すぐに記憶したり、閃いたりすることが可能になるのです。

③ 日々のストレスや疲労を解消させ、脳神経細胞に働く抑止力を開放させること

心にストレスがあったり、身体に疲労があると、脳神経細胞がうまくネットワークができなくなります。赤信号だらけの一般道みたいなものです。逆に、ストレスや疲労がないと、高速道路みたいに、脳神経細胞はノンストップでネットワークすることが可能なのです。

上記の3点を日々の学習や生活の中に取り込んで、習慣化させることが問題解決、ひいては能力アップのポイントなのです。実は、この3要素をクリアしている子は必ず成績が高いことが、我々のリサーチでわかってきました。それは、8年前に集めた中高の運動部1,500名に対する心身の状態・集中力のアンケートデータ及び、当教室にトレーニングに来る学生の脳波データからわかります。

◆ 参考資料：成績優秀な人の脳波 ◆

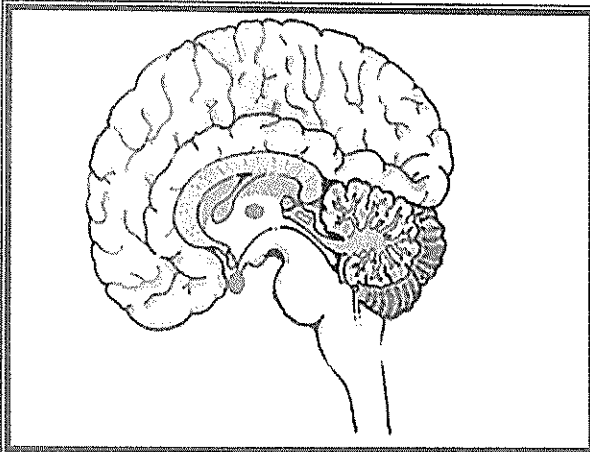


☆ point ☆

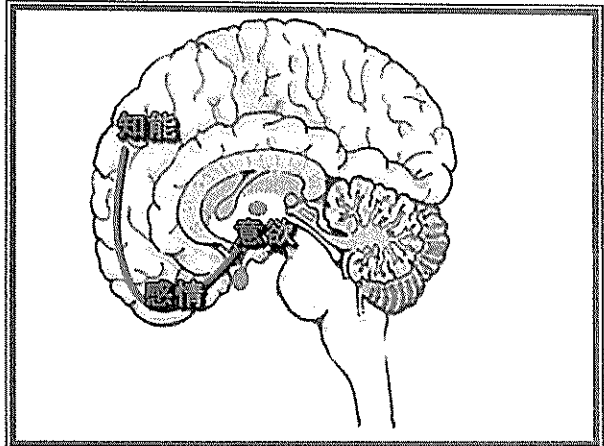
脳波の電圧が高く、α波の優勢率が高い人は、脳神経細胞のネットワークのつながりを密にしたり、変えたりさせることが容易になるため、賢い頭になりやすい

◆ 参考資料：脳の働き ◆

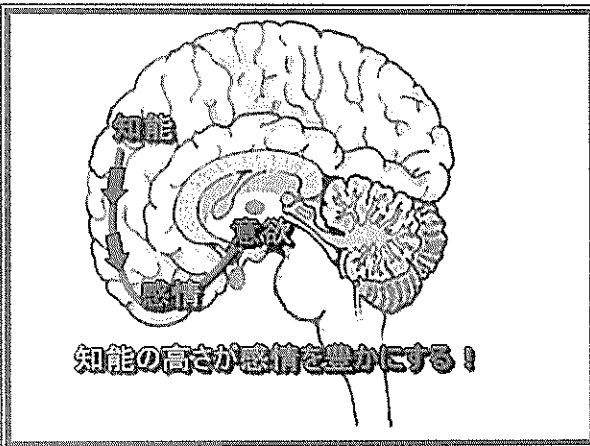
1. 産まれたての人間は神経細胞のつながりが少ない



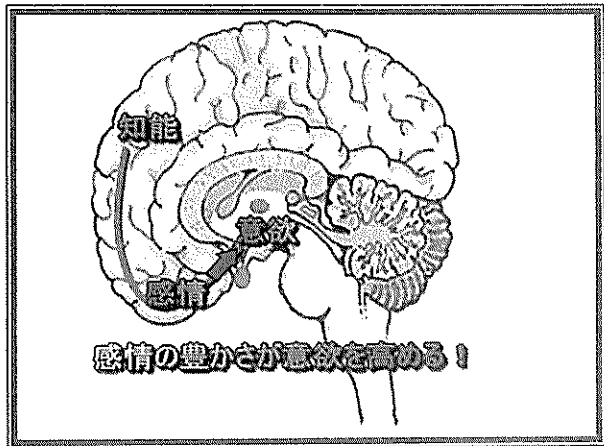
2. 学習することで前頭葉が発達成長する



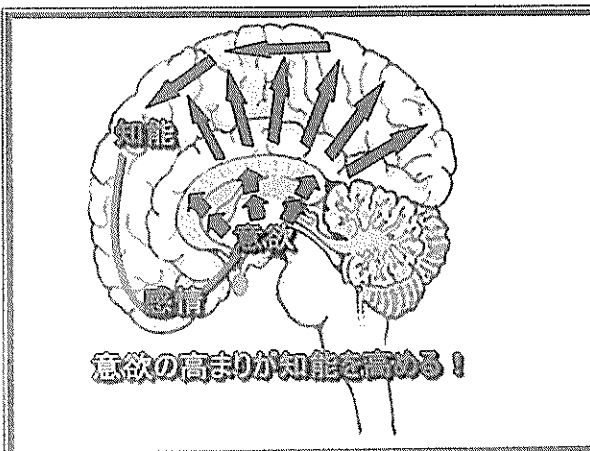
3. 積極的に学習すると知能が高くなる



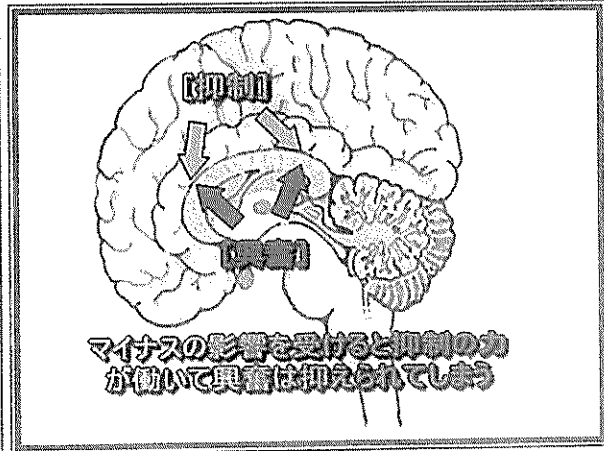
4. いろんなことが分かると楽しくなってくる



5. やる気が出ると頭が良く働いてくれる



6. 愚図ついたり否定的になると頭は働かない



◆ 参考資料：中高の運動部員の心身の現状調査 ◆

メンタルインタビュー

ふりがな
名 前 85団体 1537名 1177名 (男子) 14年 10月 26日 現在
360名 (女子)

インタビュー項目

該当するものに○をつけてください

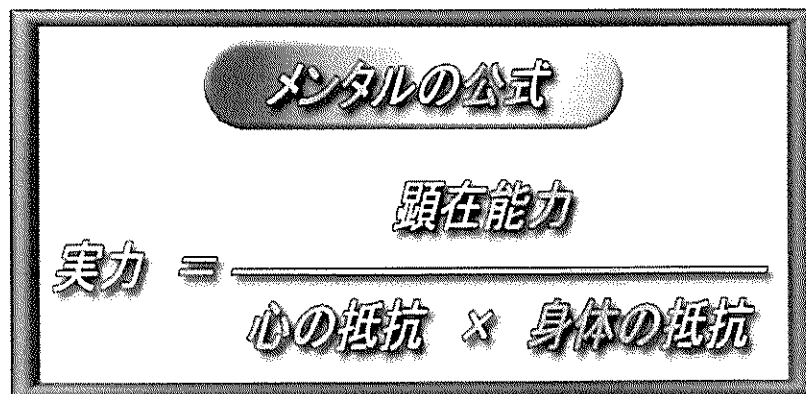
1.試合において緊張やプレッシャーを感じますか？	すごく感じる	感じる	普通	感じない	全く感じない
男子	213 18.1%	616 52.3%	236 20.1%	88 7.5%	24 2.0%
女子	114 31.7%	192 53.3%	46 12.8%	5 1.4%	3 0.8%
2.試合後、勝敗に関係なく反省しますか？	全くしない	しない	時々	する	必ずする
男子	13 1.1%	31 2.6%	287 24.4%	514 43.7%	332 28.2%
女子	2 0.6%	7 1.9%	77 21.4%	181 50.3%	93 25.8%
3.集中力が自分であると思いますか？	全く思わない	思わない	普通	思う	すごく思う
男子	72 6.1%	326 27.7%	521 44.3%	231 19.6%	27 2.3%
女子	22 6.1%	113 31.4%	183 50.8%	42 11.7%	0 0.0%
4.自分から見てチームの雰囲気はどうか？	すごく悪い	悪い	普通	良い	すごく良い
男子	22 1.9%	178 15.1%	499 42.4%	398 33.8%	80 6.8%
女子	4 1.1%	34 9.4%	145 40.3%	128 35.6%	49 13.6%
5.メンタルトレーニングは必要だと思いますか？	全く思わない	思わない	普通	思う	すごく思う
男子	15 1.3%	47 4.0%	177 15.0%	516 43.8%	422 35.9%
女子	1 0.3%	14 3.9%	90 25.0%	163 45.3%	92 25.6%
6.朝の目覚めはどうか？	何回も起こされる	起こされる	目覚まして	自分で起きる	その他
男子	150 12.7%	371 31.5%	470 39.9%	179 15.2%	7 0.6%
女子	56 15.6%	86 23.9%	174 48.3%	41 11.4%	3 0.8%
7.目覚めたあと身体の状態はどうか？	かなりだるい	だるい	少しだるい	元気	スッキリしている
男子	134 11.4%	269 22.9%	536 45.5%	199 16.9%	39 3.3%
女子	30 8.3%	67 18.6%	169 46.9%	81 22.5%	13 3.6%
8.食欲はありますか？	ある	ない	その他		
男子	1058 89.9%	72 6.1%	47 4.0%		
女子	327 90.8%	15 4.2%	18 5.0%		
9.記憶力について	全くだめ	かなりやると	何回かで	一回で	
男子	42 3.6%	323 27.4%	786 66.8%	26 2.2%	
女子	14 3.9%	141 39.2%	204 56.7%	1 0.3%	
10.排便について	かなりの便秘	便秘	便秘ぎみ	下痢	快調
男子	4 0.3%	15 1.3%	107 9.1%	48 4.1%	1003 85.2%
女子	11 3.1%	15 4.2%	103 28.6%	3 0.8%	228 63.3%
11.心の状態を信号機にたとえると	赤	黄	青		
男子	124 10.5%	752 63.9%	301 25.6%		
女子	48 13.3%	248 68.9%	64 17.8%		
12.身体の状態を信号機にたとえると	赤	黄	青		
男子	233 19.8%	691 58.7%	253 21.5%		
女子	52 14.4%	215 59.7%	93 25.8%		
*イメージカードの見え方	何も映らない	形のみ	そのまま	反転	その他
男子	46 3.9%	113 9.6%	119 10.1%	859 73.0%	40 3.4%
女子	6 1.7%	17 4.7%	31 8.6%	296 82.2%	10 2.8%
*イメージカードの残像時間	1回目	2回目	3回目		
男子	39.45秒	38.76秒	38.91秒		
女子	42.49秒	41.39秒	42.58秒		

☆ point ☆

上記は運動部に所属する中高生男女のデータである。項目1～10にある心と身体の状態は、項目11・12に集約されている。心にストレスを抱えている子どもは、男女ともにそれぞれ全体の70%強。身体に疲労がある(感じている)子どもも、男女ともにそれぞれ全体の70%を超えている。この状態のまま勉強など何かに取り組んでも、脳神経細胞はうまくネットワークができない可能性が高い。

【実力発揮の公式】

心にストレスがあったり、身体に疲労があると、脳がうまくネットワークできず実力が発揮できない、ということを経験したのが長谷川一彌先生が導き出した『実力発揮（メンタル）の公式』（下記図）です。これは、大阪・兵庫のバスケットボール協会に認められ、指導教本に載っているものです。



メンタルの公式

$$\text{実力} = \frac{\text{顕在能力}}{\text{心の抵抗} \times \text{身体の抵抗}}$$

さて、『実力発揮（メンタル）の公式』について説明します。

顕在能力とは、今持っている能力のことです。これを、仮に100と置きます。

心の抵抗とは、心に抱えているストレスのことです。ストレスが低く、集中状態を心の抵抗値1とします。もちろん、ストレス度が高くなると、心の抵抗値は増えます。例えば、「点数が悪いと（受験に失敗したら）怒られる！」と親にビビっている受験生は、心の抵抗値が高くなり、それを仮に心の抵抗値2と置くと、2分の100=50ということで、試験時に実力は50%しか出ないと表せます。

身体の抵抗とは、疲労度のことです。健康な状態を、身体の抵抗値1とします。もちろん、疲労度が高くなるや怪我や病気になると、身体の抵抗値は増えます。例えば、風邪をひいた受験生は、身体の抵抗値が高くなり、それを仮に身体の抵抗値2と置くと、2分の100=50ということで、試験時に50%しか出ないと表せます。

つまり、心や身体に抵抗があると、今持っている自分の能力が引き出せないということが、この式からわかります。

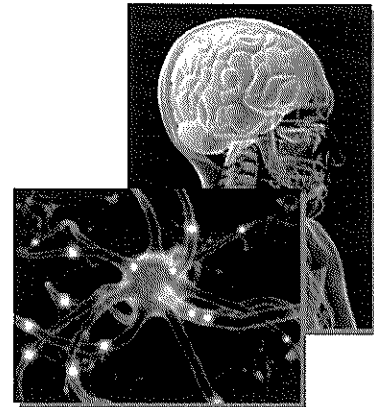
心と身体の抵抗が1より大きい人間は 頑張れば頑張るほど能力が低下する
しかし 心と身体の抵抗が1以下の人間は 頑張った分だけ能力が伸びる
この抵抗1の点が能力発揮の分水嶺なのである

長谷川一彌 語録より

⇒ 能力を高める新しいアプローチ法はP10・13へ

4. 賢い脳とは

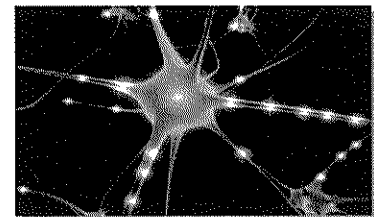
相対性理論で有名な天才科学者 アルバート・アインシュタインの脳は、500兆あるシナプスが14%繋がっている、ということが科学的にわかっています。反対に、犯罪を繰り返す人間の脳を調べると、その繋がりが3%前後しかないというアメリカのデータがあります。つまり、脳神経細胞のネットワークがきちんと繋がっていくようになれば、本当の意味の賢い子ども・賢い人間になる、ということが言えるでしょう。



そして、前述の3つの要素を満たしていく学習トレーニングを行って行くと、成績の悪い子も良い子も、目標大学の合格、または偏差値の向上、平常成績の向上、落ち着き、などを獲得させることができるようになるだけでなく、二次的効果として、脳のシナプスの連合がよくなり、脳神経細胞のネットワークがすごく増殖していくことがわかりました。

結果として何が起きているかという、例えば、京大E判定だったある男の子は、この受験指導を受け、現役で見事合格。基礎学力が低いと言われつつも、実際京大に入った後も、十分に授業についていける能力を獲得することができています。そればかりか、1回生にして200名もの大所帯のテニスサークルの幹事になり、見事取り仕切るなど、勉強以外でも能力を発揮しています。つまり、精神的にもレベルが上がり、マインド的にも大人へと確実に進化し、且つ自主的にも行動できる人間になっているのです。それはその指導を受けた子どもたちの多くの親たちの弁で証言されています。

そしてそれが、長谷川一彌先生が目指す、能力を引き出す真の教育指導なのです。



「人生は・・・3歩進んで2歩下がる」という歌の文句ではないけれど
前進するのも後退するのも同じエネルギー量が必要です ならば 愚図ついたり
悩んだりするエネルギーを使うのなら すべて前進するエネルギーとして使えば
人生はより効率的に豊かに生きることができるのです

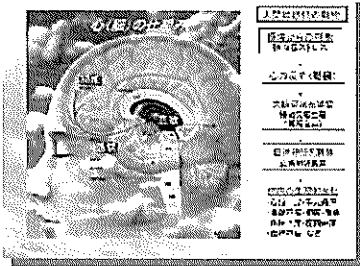
長谷川一彌語録より

⇒ 賢い脳をつくる新しいアプローチ法はP10・13へ

5. 新教育指導法の広がり

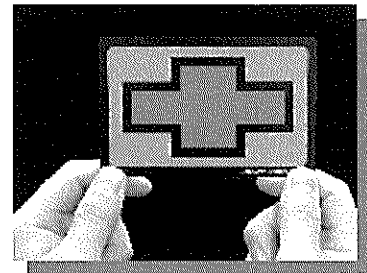
近年、教育界においては、授業中に勝手に席を立ち教室外に出てしまう子どもや、授業に遅れてきても平気な子ども、挨拶や返事もできない子どもなど、今までの常識では対応できない子どもが増えてきたが故に、対応が難しくなってきたと言われていました。

長谷川先生のもとにも、これまでの指導法で行き詰まりを憶えた先生をはじめ保護者の方々から多くの相談が寄せられます。また、教育委員会や各学校の管理職の方々



から講演依頼が多くあります。そういう時、長谷川先生は脳生理学から導き出したこの教育指導法をわかりやすく話されますが、どの相談、どの講演会でも大きな反応・反響を呼びます。なぜなら、それが人間の進化・成長の本質から導き出したシンプルで、わかりやすく、納得がいくものだからでしょう。

(株)シンパシィ・ユニオンの会員には、この教育指導法に共鳴した我々の仲間、教育関係者が約400名おり、現場でその教育指導法を導入・活用していただいています。ある先生が教えるクラスは、学年最下位だったのが、一気にクラス平均点が学年平均点より15点も上がり、ダントツトップに躍りでま



した。しかも、子ども達からは「わかるって楽しい!」という声が出ると共に、学習に対して非常に意欲的になったそうです。また、別の商業系の学校では、平均点が他のクラスより10~20点高くなり、しかも全員が2年生の間に日商簿記1級を合格しているそうです。さらに、その先生が指導するクラブは全国大会の常連になる位強くなりました。他にも、先生方が強い口調で誘導しないと準備ができなかった生徒たちが、自主的に準備するべきことに取り組めるようになり、指導法の導入後1ヵ月後の学年集会では会の開始5分前には全員が会場で静かに着席しているようになった学校もあります。

このように、実際、多くの教育現場でこの新しいタイプの教育指導法が実践され、素晴らしい成果を挙げています。

本物の指導は シンプルで且つ美しい 無駄のないもの 合理的なもの
美しいものを創造せよ すべての問題はそれで解決する

長谷川一彌語録より

【長谷川一彌プロフィール】



長谷川式メンタルトレーニング法開発者

株式会社シンパシィ・ユニオン会長・ヒューマンプロデューサー

昭和27年7月27日生まれ 元公立高等学校教員 教職在職中に自律訓練法、バイオフィードバック工学、また、関西カウンセリングセンターの古今堂理事長を師事しカウンセリング技術を学ぶ。昭和57年4月にテニス企画会社に転職。コーチ研修主任、ジュニア強化ヘッドコーチを兼任し、運動能力と心理的状态や大脳生理学等の相関関係について研究。昭和62年4月に潜在能力開発・教育研修会社(株)シンパシィ・ユニオンを設立。アルファ脳波スポーツメンタルプログラムや一点集中トレーニング法などを開発。平成3年5月に指導プログラム実践のためのシンパシィ・ユニオン集中カトレーニング武庫之荘教室を開設。プロゴルファーなど各種スポーツのトップアスリートの指導、経営者・ビ

ジネスマン・受験生などのヒューマンプロデュース、心身に問題を抱える人々のメンタルヘルス指導、教育委員会や体育協会、各種団体及び企業研修の講師などを行っている。

実績:元ヒューマンアカデミースポーツカレッジ主任教授、兵庫県学校カウンセラー、のじぎく兵庫国体スペシャルアドバイザー、大阪府立北千里高等学校協議員、大阪成蹊女子高等学校評議員、フジゼロックス研修所講師 等

ライセンス:USPTIプロフェッショナル、SAJ1級

著作:「なぜ若者は優先順位がつけられないのか?」(学研新書) 「優先順位決定法&ドリル集」 テニスジャーナル誌等のメンタルトレーニング講座連載、「いじめ問題具体的解決ガイドブック」 など

【講師実績例】

Education (成績・やる気・集中力アップ、生徒指導の知恵・コツ など)

- 平成19年8・10・12月 鳥取県立倉吉西高等学校受験クラス 能力アップセミナー
- 平成20年11月 下呂市教育委員会 講師
- 平成21年8月 京都市中学校補導連盟連絡協議会 講師
- 平成21年10月 北摂地区高等学校校外補導連絡協議会・養護教諭研究会
- 平成22年8月 三重県立学校教頭会第2回研修会
- 平成22年8月 京都市左京区8中学校教職員合同研修会
- 平成22年10月 三重県立朝明高等学校教職員セミナー

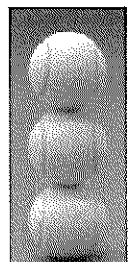
Sports (身体や心の抵抗をなくし、競技成績を向上させる知恵・コツ など)

- 平成5年10月 日本テニス協会 客員講師
- 平成7年7月~ 大阪バスケットボール協会 客員講師
- 平成16年2月 兵庫国体競技力向上対策「プロジェクト1」会議講師
- 平成17年11月~ 兵庫JABBAバスケットボール協会指導者講習会
- 平成19年~ 競艇選手指導 プロテニスプレーヤー指導
- 平成20年11月~ 東海大学第三高等学校男子バレー部指導
- 平成22年8月~ 姫路南高等学校女子バレー部・三重県立松阪高等学校野球部指導



Business (やる気・元気を高める、業績アップの知恵・コツ。ストレスマネジメント など)

- 平成16年9月 大阪ゼロックス 特別研修会講師
- 平成16年10月 吹田商工会議所 中小企業相談所 脳力開発講習会講師
- 平成19年1月~20年12月 株式会社タイキ 役員・管理職研修
- 平成21年11月 1日3分の集中力で人生が変わる ビジネスマン対象 学研共催イベント
- 平成22年3月 新田塚コミュニティ株式会社創立30周年記念講演 講師
- 平成22年6月~ S'LEOオーナー&スタッフ研修 (アパレルメーカー)
- 平成22年8・10月 京阪モール店長研修



勉強しているのに成績が上がらない・やる気が出ない・集中力が途切れる
ケアレスミスが多い・記憶モノがなかなか覚えられない・文章問題が苦手
試験や本番で緊張してしまう・なんだか受験が不安・志望校が決まらない・・・

簡単&ラクに成績上げます！

受験生対象能力向上クラス

東大合格者の8割が、脳が良く働くようになる生活や効率の良い勉強法を取り入れていることを知っていますか？

ただ、ガムシヤラに勉強量を増やしても、成績は上がりません。

受験成功のための知恵と勉強の質を上げるコツを掴んだ者が、一足飛びにカシコクなれるのです。志望校の合格水準に150点足らなかった受験生をたった1ヶ月で180点上げるなど、受験指導で数々の奇跡を起こしてきた長谷川先生のプログラムを、たった3ヶ月で偏差値を40から70まで上げ、受験校42校全て合格した経験のある、トレーナーの西が指導します。

対象 : 高校及び大学受験生

日程 : 月曜・火曜・水曜・金曜日

18:00～19:30(90分)

(週及び月に何回受講するかは自分で設定できます)

費用 : 3,000円/1こま(会員) 4,000円/1こま(会員外)

内容 : 受験とは 集中力強化 集中持続力を高める 効率よい勉強法 簡単に記憶する方法
心身のコンディショニング 閃く頭の作り方 試験での実力の出し方
問題との向き合い方 文章問題がラクに解ける方法 など

体験談

○京都大学合格

模試の判定では京都大学E判定でしたが、結局、現役で京都大学工学部に合格することができました。

○早稲田大学合格

早稲田に行きたかったのですが、現役時代には全く届かず。浪人が決まってすぐにトレーニングを受け始めましたが、ある時を期にパンと何かが変わって、翌年には早稲田3学部、明治2学部合格通知を受け取りました。

○三重県立松阪高等学校合格

テストになると頭が真っ白になってしまって極度の緊張症だったのですが、お陰で念願の志望校に合格し野球も楽しんでいます。

保護者の声

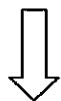
○家であんなに不安そうにしていたのが、イキイキとし出して、テストを受けるたびにしっかりしていく我が子を見て感動しました。同じ受験生なのに、昨年の息子と今年の息子は全く違いました。浪人させてよかったと思えたのにも感謝しています。

○受験を子どもの成長のために活用しなさい。と言われたのが非常に印象に残っています。実際息子は大学の入学式で学長を見つけ挨拶に行こうとするほどしっかりしました。

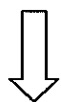
○各教科数点しか取れなかった息子が、高校合格ただけでなく、人間的にも成長し、卒業後の5月に中学校に行くと担任が息子を認識できないほど別人になっていました。

成績アップのためのフローチャート

心身をリフレッシュしよう！



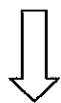
入学したら何するかを考えよう！



集中力を高めよう！



脳体力を高めよう！



知恵を獲得しよう！

風邪の 때가 そうであるように、身体が疲れているとやる気は出てきませんよね。さらに、疲れているとホルモンの働きで、不安感やイライラ感が出てきたりします。その状態でいくら勉強しても、脳神経細胞はほとんど繋がりません。また、楽しいと感じる状態にあるとき、脳にはドーパミンというホルモンが分泌され、脳神経細胞が繋がりやすくなります。だから、特にクラブをやっていた受験生はまず心身のリフレッシュが必要なのです。

「あの学校に入って、絶対〇〇したい！」
入学後にやりたいこと、その夢が受験に対する一番のモチベーションになります。意欲が高まると、脳神経細胞を流れる脳波の電圧が高まり、脳神経細胞が繋がりやすくなるのです。

脳が集中状態になると、通常時より約1.6倍も脳神経細胞のつながるスピードが速くなります。
例えば、子どもたちが好きな漫画のワンシーンを一発で覚えてしまうのは、漫画に集中しているから。
では、その集中力を、勉強に応用したら、すごいことになると思いませんか？

試験本番は、高い集中力を持続させなければなりません。ケアレスミスなどの小さいミスは、その集中力が途中で途切れたり、落ちてしまうことで起こります。
では、脳のスタミナはどこで作られているのかというと、実は心臓なのです。その心臓を正しく鍛えることで、集中持続力が高まるのです。

受験に対する心構えや、レム睡眠・ノンレム睡眠のサイクルを整えるなど脳力を高める知恵、脳に一番効率の良い勉強法、点数の取れる試験の進め方など、知っておくだけでめっちゃ得する知恵や情報を知ること、落ち着いて試験に臨むことができるようになるのです。

受験生対象能力向上クラス指導メニュー例

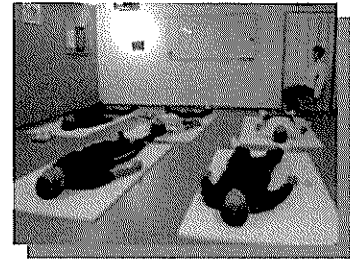
受験生対象能力向上クラスの指導メニューを紹介します

1、心身をリフレッシュしよう！

リラクゼーションエクササイズ

受験生で、頭の働きが悪くなる原因の多くは、疲労です。3年間蓄積してきたクラブ疲れや勉強疲れなどがこの時期表面化してきます。蓄積している疲労や日々の疲れをきちんとケアすることで、集中力は大きく向上します。

また、筋肉が柔らかくなりカラダの柔軟性が向上すると、脳の柔軟性も向上するのです。



2、カラダで集中しよう！

①ジャグリング

②ボール回し 2人2個回し

勉強というと、頭だけでやると思いがちですが、実はそうではありません。例えば、脳が捉える情報の80%は視覚からですが、あるものを目だけで捉えようとするのと、カラダ全体で捉えようとするのでは、情報の捉える精度が大きく変わるのです。

五感をふるに使うって集中する感覚を掴むことで、問題にカラダ全体で集中する（同調集中）感覚を身につけることができます。



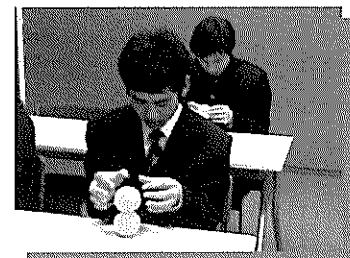
3、集中力を研ぎ澄まそう！

①ボール積み 2個積み

②ボール積み 3個積み

目の前の物事に集中する感覚を身につけたあとは、その集中力を一点に集めるトレーニングを行います。一点集中というのは、言い換えれば『フォーカス』するということです。

その集中度が高まれば高まるほど、直感力が高まり、閃きが起こるようになります。



4、5分間勉強法

集中度が極限まで高まったところで、実際に問題を解きます。それも、ジャスト5分間で教科を変えてしまいます。テストの時に、前の科目の結果を引きずることなく目の前の科目に集中できる、脳の切り替えのトレーニングになります。

また、5分おきに集中力トレーニングを行うので、脳はすぐに集中力を回復し、高い集中状態で勉強をすることが可能になります。

(脳神経細胞は、平常時の約16倍つながりやすくなります)



やる気がない・元気がない・落ち着きがない・集中力がいい
話が聞けない・記憶力が悪い・同じミスを繰り返す・成績が悪い
イライラしやすい・緊張しやすい・試験や本番で実力が出ない・・・

集中力を高めて賢い子どもに！

ジュニア集中力向上クラス

学校だけで、勉強の成績や心が大きく成長する子もいれば、そうでない子もいます。塾や習い事に行くことで、勉強の成績や心が大きく成長する子もいれば、そうでない子もいます。いったい何が違うのでしょうか。先生や指導者の方は言います。「授業に対する意欲や集中力、学ぶ姿勢が違う」と。では、どうしたら意欲が湧いてくるのか、どうしたら集中できる子になるのか明確な答えをもらったことがありますか？その答えを導き出した長谷川先生が開発した、脳をスムーズに働かせ、賢く成長させるためのプログラムを小中高生に提供するのがこのクラスです。

対象 : 小学生～高校生
日程 : 小低学年 毎週月・火・水・金 15:40～16:20
小高学年 毎週月・火・水・金 16:25～17:05
中高年生 毎週月・火・水・金 17:10～17:50
(週及び月に何回受講するかは自分で設定できます)
費用 : 1,500円/1こま(会員) 2,000円/1こま(会員外)
内容 : 集中力強化 集中持続力を高める やる気・元気アップ 落ち着きアップ
心身のコンディショニング など

体験談

○小学5年生男子

塾でやってもよくわからないことがあったけど、トレーニングを受けてから、勝手にその意味が理解できるようになってきました。勉強量が減って、学校で先生の話を聞いているだけなのに、勉強がわかるようになってきて、模試の順位が上がるので不思議です。

○中学2年生男子

運動は苦手でしたが、ソフトテニスでなんだか相手の動きがわかるようになって、狙って打てるようになりました。その結果、2年生なのに京都市の大会でベスト4になり自信がついてきました。

保護者の声

○はじめは本当に大丈夫かなと思いましたが、ストレスが抜けていくと同時期に開花していく、変貌度に驚いています。例えば、今まで言われないと出来なかった子が自分で用意したりと、子どもの成長を感じています。

○最初は言動などの変化があったのですが、学習面での効果は・・・と思っていましたが、本人が勉強に興味を持ち出し、欠点ばかりだった子が突然70点以上を取ってきてしまいました。もう高校生だからそんなに簡単には変わらないかと半ば諦めていましたが、こんなにも変わるのかと驚いています。

ジュニア集中力向上クラス指導メニュー例

ジュニア集中力向上クラスの指導メニューを紹介します

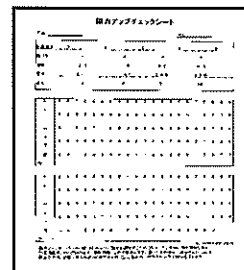
1、計算能力を測ろう!

チェックアップシート

掛け算と足し算を組み合わせた、簡単な計算問題を1分間解きます。

どれだけたくさん問題を解けるかがポイント。

今現在の脳の回転の速さと、集中力がわかります。



2、カラダを楽にしよう!

リラクゼーションエクササイズ

頭を柔軟にし、集中力を高めるには、カラダがリラックスしていることが必要条件。簡単なストレッチと深呼吸を使ったリラクゼーションエクササイズで、筋肉が驚くほどプニャプニャになります。



3、集中力をつけよう!

①ボール回し 2人2個回し

②ボール回し 4人切り替え

③ボール回し 全員切り替え

『集中する』をカラダで感じる。これがジュニア集中力向上クラスの一番のテーマです。頭で覚えたものは忘れることもあるけれど、カラダで憶えたものは一生忘れません。



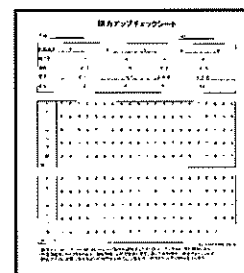
4、計算能力はどう変わったかな?

チェックアップシート

最初にやった簡単な計算問題をもう一度行います。

最初と比べてどれだけたくさん問題を解けるのでしょうか。

集中力が高まったことを実感できます!

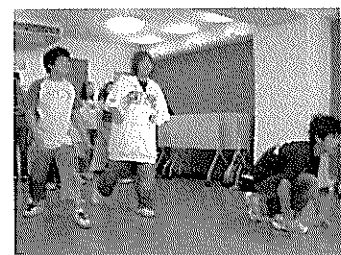


5、お楽しみ集中力ゲーム

だるまさんが転んだ

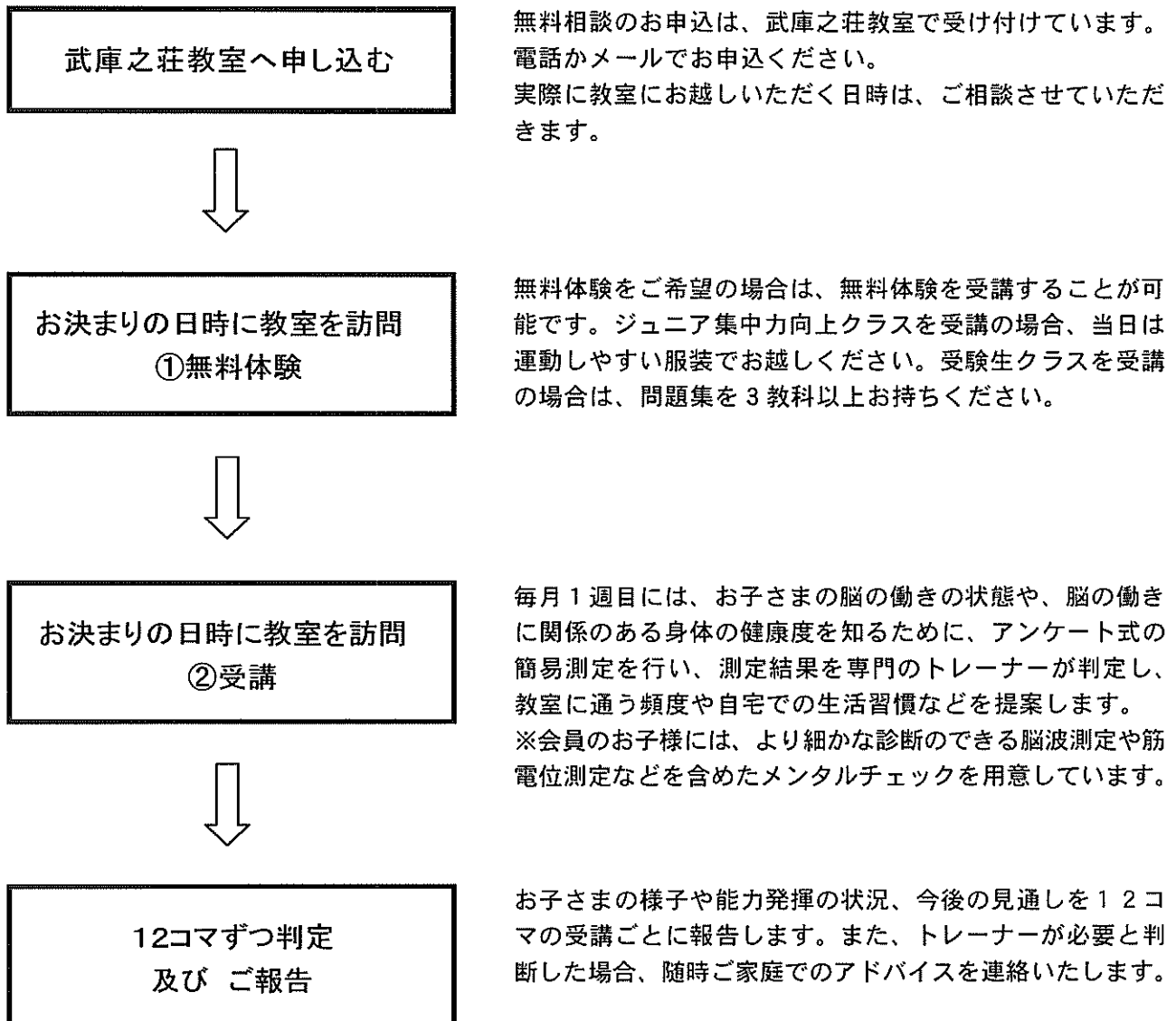
昔からある遊びには、集中力を高めたり、子どものエネルギーを高めたり、コミュニケーション力を高めたりと、子どもの持つ様々な能力を高める作用・効果があります。

昔の遊びに触れ、楽しみながら能力を高めましょう!



受講までの流れ

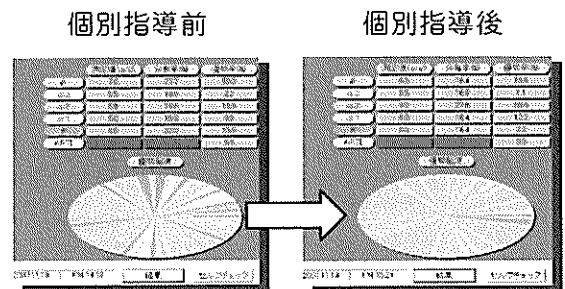
お申込から受講までの流れをご紹介します



【個別指導について】

お子様の測定を判定した結果、集団指導より個別指導を行ったほうがよいとトレーナーが判断した場合、個別指導の提案をさせていただくことがあります。

個別指導は、かなりの疲労の蓄積や心のストレスを抱えている場合、脳が集中状態に入るのが難しくなるため、それらを解消し、脳が集中状態に入りやすくなよように心身の状態を改善することを目的としています。



β波（意識分散緊張・ピンク色）が多く雑念がわきやすい状態

β波が減り、α波（集中・グリーン色）が優勢になり集中力が高まっている

トレーニング教室のご案内

◆ トレーニング教室について ◆

科学的実践研究により開発した独自のオリジナル・トレーニング・プログラムを用いて、スポーツ方面ではプロ・アマの選手の能力開発トレーニングを行っています。この最新科学を駆使したトレーニング指導は、選手個人の飛躍的な能力アップを可能にし、数々の素晴らしい成果を挙げています。また、スポーツだけでなく、ビジネス・勉強・子育てなど『人』に関する様々な指導を行っております。

◆ 会員制度について ◆

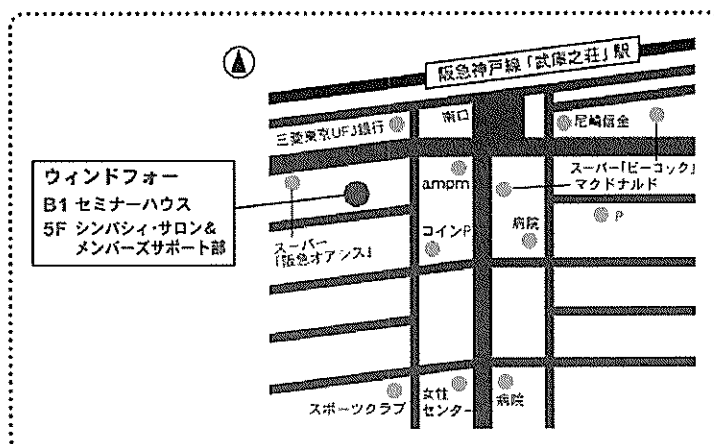
トレーニング指導の際、脳波測定などの測定や身体に触れることが医療に準ずる行為として、医事法に抵触する可能性があるため、当社では一般のスポーツクラブと同様に会員制度（終身会員制）を設けております。会費は、入会金（入会金5千円）以外の月会費や年会費は発生せず、受講する実費分のみが発生します。会員にご登録されますと、個別指導・個別プログラムや各種講習会・研修会を受講することができます。また、長谷川式メンタルトレーニング法の知恵やコツをたくさん載せた会報を毎月お届けいたします。加えて、当社で扱っている本物商品を会員割引価格でご提供いたします。

お問合せ先

株式会社シンパシィ・ユニオン 教育研修事業部

T E L : 06-6437-7305 / F A X : 06-6433-4352

m a i l : info@sympathyunion.jp



住 所 661-0033

兵庫県尼崎市南武庫之荘1-19-8 5F

H P <http://www.sympathyunion.jp/>

(シンパシィ・ユニオンで検索)

営業時間 平日 10:00～22:00

土日祝 10:00～18:00

定休日 第二・第四水曜日、毎週木曜日

長谷川式メンタルトレーニング

株式会社 シンパシィ・ユニオン

住所：661-0033 兵庫県尼崎市南武庫之荘 1-19-8 5F

TEL：06-6437-7305 FAX：06-6433-4352

mail：info@sympathyunion.jp

HP：http://www.sympathyunion.jp/（シンパシィ・ユニオンで検索）