

# ブレインスイッチBOX40 補足説明書



ブレインスイッチBOX40 は、『ベーシック』を基本として、更に能力アップを目指す『プリメールウルトラ』『グランデウルトラ』があります。セット内容の違いは“ヘッドホンの種類”、“トレーニングCD”や“伝聴研オリジナルリラクゼーション自然音CD（以下 オリジナル自然音CD）”の枚数の違いです。説明書（冊子）には基本が書かれていますので、一度お読みください。ここではそれ以外の説明をいたしますが、この補足説明書を優先してください。

ブレインスイッチBOXラインナップ 内容品一覧				
	ベーシック	ベーシック ウルトラ (※1)	プリメール ウルトラ (※1)	グランデ ウルトラ (※1)
トレーニングCD	夏の夜空	夏の夜空	夏の夜空	夏の夜空
	水の戯れ	水の戯れ	水の戯れ	水の戯れ
	風のうた	風のうた	風のうた	風のうた
	—	—	波に遊ぶ	波に遊ぶ
	—	—	—	山の香り
オリジナル自然音CD	ある山里の風景⑤	ある山里の風景⑤	ある山里の風景⑤	ある山里の風景⑤
	—	ある海の風景④	ある海の風景④	ある海の風景④
	—		ある山の風景②	ある山の風景②
	—		ある山里の風景①	ある山里の風景①
	—			ある海の風景⑥
ヘッドホン	ノーマル (※1)	ウルトラ (※1)	ウルトラ (※1)	ウルトラ (※1)
共通	ガイドンスCD / 音のカタログ (CD) / マルチケース / 説明書			

内容品は、予告無く改訂することがありますのでご了承ください。

CD時間：トレーニングCD 40分 / オリジナル自然音CD 60分 / 音のカタログ 50分

## (※1) ヘッドホンの種類

“伝聴研オリジナル 特製トレーニングヘッドホン”は、聴覚トレーニングのために音質などにこだわって開発したヘッドホンです。その後、更に高度なトレーニングのために、UST (※2) 技術を付け加えた、超高性能ヘッドホン“ウルトラ”の開発に至りました。“ベーシック”“セットの特製トレーニングヘッドホン (ノーマル)”は、購入後に“ウルトラ”に改良することも出来ます。お気軽にお問い合わせください。

## (※2) UST/ウルトラ・スーパー・テクノロジー

PCT(国際)特許出願中。(化粧箱には“ULTRA”と表示)

## ●トレーニングについて（説明書P6 参照）

### 【1】トレーニングの基本的な進め方

トレーニングを義務的に行うと効果が激減することが医学的な検証から判明しています。リラックスして聴くことができる時間帯を選びましょう。

忙しい、また気分が乗らない場合などは、中間（約20分前後）にウィンドチャイム音が入っていますのでその時点で中止し、改めてトレーニングをしましょう。20分のトレーニングでも、ある程度の効果を発揮できます。

CDを分割して聴いた場合、1枚聞けた時を1日目とカウントします。トレーニング日数は増えますが、1ヶ月を目処に終了してください。

また、トレーニングCDは1日およそ40分ですが、それ以上聴いても大丈夫です。ただし、お持ちのセットのトレーニング日数は変わりません。

### 【2】オリジナル自然音CDについて

トレーニング日程（本紙P4参照）の中頃に、“オリジナル自然音CD”でのトレーニングに入ります。セットの種類に関わらず、“オリジナル自然音CD”“音のカタログ”のお好きなものを1日15～30分聴いてください。あるいはトレーニングをお休み（＝耳休め）してください。

“トレーニングCD”に慣れた耳は、条件反射的に左右に移動すると待ち構えています。 “オリジナル自然音CD”ではそれは起こりません。こうして、耳の条件反射を程良く裏切ることで、全体的なトレーニング効果を高めていきます。トレーニングから解放することで相乗効果が期待出来ます。

また、トレーニングで獲得した聴覚や感性はどんどん鋭くなり、自然が発する‘ゆらぎ’や、音楽の中に入っている微細な高周波音の‘ゆらぎ’を、敏感に聞き取ることが出来るようになってきます。

“オリジナル自然音CD”は、より自然を体感して頂けるように、独自の技術で録音したものです。これらは、ラジカセやステレオなどでBGMとして聴いてもリラクゼーション効果抜群ですが、“トレーニングCD”と併せることで、トレーニングに相乗効果をもたらします。“オリジナル自然音CD”は、セット内容の他にも多数あります。

### 【3】その他の注意

- トレーニングの合計日数は、セットによって21日～25日間です。長くても1ヶ月で終了しましょう。（本紙P2、4参照）
- 初めて聴く方や音に敏感な方は、音が頭の中を左右に駆け回る感覚から、耳や頭が少し疲れることもあります。初日は特に音量は小さめ、トレーニング時間も少なめにしてください。また、苦になったらすぐに中止して休んでください。2～3日休むことで、身体がリラックスした状態になるでしょう。
- 一般的にはトレーニングは長い方が良い気がしますが、メリハリを付けて短期集中で行う方が効果は出やすいです。
- トレーニング中、リラックスの度合いが高まってきて、半眠状態になっても効果があります。
- トレーニング期間中、またはお休み期間中に“オリジナル自然音CD”や、普段の生活環境音（聞き慣れた音）が、今まで以上に情報量が増えて全く違った聞こえ方になることがあります。これはトレーニング効果の一つです。
- トレーニング終了後のお休み期間は、耳をリセットする意味があります。“トレーニングCD”の聴き慣れを防ぎ、新鮮味を増すために、徐々に“オプションのトレーニングCD”を追加することをお薦めしています。
- 2回目以降のトレーニングは、早くても3～4ヶ月以上経ってから始めてください。どうしても次回のトレーニングを忘れやすい場合は、“トレーニングCD”や“オリジナル自然音CD”を1週間に1回、曜日を決めて聴くことを習慣付けてもよいでしょう。いつでも手軽に扱える状態にして、ご自分に合った方法でご自由にお使いください。
- 入試、就職試験、昇進試験、また落ち着かない時などの気分転換に、好きな“トレーニングCD”を1～2枚聴いてみてください。心身ともに落ち着きます。『ブレインスイッチBOX40』で、“楽に”乗り切ってください。  
（但し、トレーニング期間中のように連日聴かないようにご注意ください。あくまでお休み期間中の一時的なものです。）



## ●トレーニング表

種類	ベーシック	ベーシック ULTRA	プリメール ULTRA	グランデ ULTRA	
1日目	夏の夜空	夏の夜空	夏の夜空	夏の夜空	
2日目	水の戯れ	水の戯れ	水の戯れ	水の戯れ	
3日目	風のうた	風のうた	風のうた	風のうた	
4日目	夏	夏	波に遊ぶ	波に遊ぶ	
5日目	水	水	夏	山の香り	
6日目	風	風	水	夏	
7日目	ある山里の風景⑤ または 音のカタログ	任意の自然音CD または 音のカタログ	風	水	
8日目			波	風	
9日目			任意の自然音CD または 音のカタログ	波	任意の自然音CD または 音のカタログ
10日目				山	
11日目	水	水	任意の自然音CD または 音のカタログ		
12日目	風	風			
13日目	夏	夏	水		
14日目	水	水	風	夏	
15日目	風	風	波	水	
16日目	夏	夏	夏	風	
17日目	水	水	水	波	
18日目	風	風	風	山	
19日目	夏	夏	波	夏	
20日目	水	水	夏	水	
21日目	風	風	水	風	
22日目	—	—	風	波	
23日目	—	—	波	山	
24日目	—	—	—	夏	
25日目	—	—	—	水	
次回までのお休み期間	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “オリジナル自然音CD” を聴く</li> <li>● 気分転換に “トレーニングCD” を1～2枚聴く</li> </ul>				