

“みゆ〜ずBOX” 簡単マニュアル

(体験の方法)は、説明書に載っていない部分がありますので、このマニュアルを参考にしてください。

● トレーニング前の体験 …前後の記録をする

(準備) 説明書 P6「CDプレーヤーについて」、P8「専用ヘッドフォンの慣らし運転」

- ①. 説明書類を一通りお読みください。
- ②. 専用ヘッドフォンのエイジングを行います。(聞かないこと！)

(実施) 説明書 P6~7「体験の方法」、「CDを聴く時の注意」、「ヘッドフォンの取扱いについて」

- ③. **体験前の記録** ご自分の演奏や朗読、演技などを 1~2 分間記録します。

セルフタイマーを利用して、全身・横向き写真を撮ることもお手軽でオススメです。顔や姿勢の変化が分かります。また、記録は出来ませんが、前屈を体験前後で行い、身体の柔らかさを比較してみるのもよいです。

体験前と体験後の記録を比較すると、体験の変化がわかります。体験で変化があるとトレーニングでも効果が出やすいです。

- ④. **体験** “体験コース+before&afterCD”トラック 11 までが体験版です。(約 11 分) 専用ヘッドフォンをして、快適な音量、静かな環境でお聞きください。

体験は、1 回のみ有効です。耳が覚えてしまうので、2 回目以降はあまり効果を感じられません。トラック 12 以降の体験者の変化の実例では、朗読、英語、中国語の例は省略されています。ご了承ください。

- ⑤. “体験アンケート用紙”に、結果や感想を直感で記入してください。
- ⑥. 続いて“ガイダンスCD”トラック 8 までをお聴きください。(トラック 9 ピンクノイズ以外) 伝聴研システムの概要を説明しています。

- ⑦. **体験後の記録** ③(体験前の記録)と同じ条件で、同じものをもう一度記録します。

- ⑧. **比較** 前後の記録(③と⑦)を比較し、変化を確認します。また⑤体験アンケートは、トレーニング前の最初の感覚の記録になります。参考にトレーニングをすすめてください。