

# トレーニング方法

## & チェックリスト

※この面をコピーして  
お使いください。

※1枚のCDを分けて  
トレーニングする時に

1日目

前 | 後

2日目

前 | 後

3日目

前 | 後

4日目

前 | 後

5日目

前 | 後

6日目

前 | 後

7日目

前 | 後

8日目

前 | 後

9日目

前 | 後

10日目

前 | 後

11日目

前 | 後

12日目

前 | 後

13日目

前 | 後

14日目

前 | 後

どんな人でも  
終了♪  
3~4ヶ月の  
お休み期間へ

30日目

前 | 後

29日目

前 | 後

28日目

前 | 後

27日目

前 | 後

26日目

前 | 後

25日目

前 | 後

24日目

前 | 後

### 写真など

客観的に自己観察ができますので、トレーニング前・中間・終了後のご自身を写真や記録など、残しておいてください。聴覚トレーニングによって次第に表情が変わってきていることに気が付かれるはずです。この場合、できるだけ同じ条件(場所、時間帯、服の色、明るさ)で撮影するようにしてください。



#### 体験版CD

※まず体験版を聞いてください。  
※ヘッドフォンのエイジング(慣らし運転トラック9)をしてください。

### Start!!



#### 聴覚トレーニング

聴覚トレーニングCDを、順番に(約18日~21日間)聴いてください。

### Listening



### Healing

- このトレーニングを4ヶ月ごと繰り返していただくとより効果的です。
- 3週間くらいで1回目のトレーニングは終了いたしますが、トレーニング中に出る効果と、体質の変化によってトレーニング後に出る効果がありますので、終了後数ヶ月間は出来るだけ客観的に自己観察を行なってください。

※CDプレーヤーにランダム機能が付いている場合、聴覚トレーニングCDの後半6日間でこの機能を使用すると、よりトレーニング効果を高めることができます。



### Fight!!

120419

毎日欠かさず  
トレーニング  
している人は  
ここで終了♪

3~4ヶ月の  
お休み期間へ

21日目

前 | 後

20日目

前 | 後

19日目

前 | 後

18日目

前 | 後

17日目

前 | 後

16日目

前 | 後

15日目

前 | 後

**No.5 《萌える緑》** レベル2



早春の高原で山菜  
摘み。自然は美味  
しい。中庸な感覚  
を養うためのレ  
ベル2のトレーニ  
ングCDシリーズ

制作中

**No.8 《せせらぎ》** レベル3



より上級感覚を養う  
ためのトレーニングCD。  
心地良い深山のせせらぎ  
に乗せてトレーニング音  
が流れます。  
その昔、人は水辺で生活  
していました。

制作中

**No.9 《森のお話》**

レベル1



モーツァルトやポルカを口ずさ  
んで森を散歩。変わった鳥やセ  
セラギのお出迎え。  
基本トレーニングCD。

- |              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| 1. J.C.バッハ   | シンフォニアト長調 Op.6-1 第1楽章          |
| ②. メンデルスゾーン  | 無言歌「追想」Op.102-2                |
| 3. モーツァルト    | クラリネット三重奏曲 第3楽章K.498 前半        |
| 4. モーツァルト    | クラリネット三重奏曲 第3楽章K.498 後半        |
| ⑤. ソル        | 私の方へ第一歩 Op.53-2                |
| ⑥. 自然音シリーズより | ミソザイのディスプレイ 山の風景6              |
| 7. —ハーフポイント— |                                |
| 8. E.シュトラウス  | Mit Damp, Polka schnell, Op.70 |
| ⑨. レーガー      | モーツァルトの主題による変奏とフーガより           |
| 10. ガーシュイン   | 3つの前奏曲より 第3番                   |
| ⑪. スメタナ      | Louisa's Polka                 |
| 12. ツィーラー    | ポルカ「夜ツバメ」Op.417                |
| ⑬. 自然音シリーズより | オオジシギの急降下                      |

**No.10 《ふるさと》**



虫の音・波の音・せせらぎなど  
が入った、落ち着いた内容。

- |              |                               |
|--------------|-------------------------------|
| 1. ボロディン     | 弦楽四重奏曲第2番ニ長調 1楽章              |
| ②. J.S.バッハ   | チェンバロ協奏曲 第5番-2 BWV.1056 Largo |
| 3. ガーシュイン    | 《私の彼氏》                        |
| ④. マクダウエル    | 森のスケッチ Op.51 《荒野のバラ》          |
| 5. ヘンデル      | 水上の音楽より 9, Allegro Moderato   |
| 6. —ハーフポイント— |                               |
| ⑦. 自然音シリーズより | 石垣島の海                         |
| 8. Jr.シュトラウス | 想い出 ポルカ Op.162                |
| ⑨. サン・サーンス   | 動物の謝肉祭より《水族館》                 |
| 10. ラベル      | 組曲 ダフニスとクロエ No.2              |
| ⑪. ベルナンブーコ   | 《鐘の響き》 《夜明け前》より               |

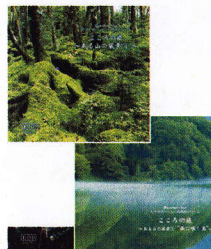
※曲番号に○がついているものは原曲です。

35分トレーニング・オプションCD  
「月の精」、「金の精」、「土の精」



自然音CD、音楽CD

ある山の風景 ~富士山麓、八ヶ岳、裏磐梯 他~



- |               |                  |
|---------------|------------------|
| No.1 ある山里の風景  | (北八ヶ岳の伏流水/他)     |
| No.2 雨に鳴く鳥    | (富士山麓/深夜の山小屋での雨) |
| No.3 果樹園のバカ騒ぎ | (奄美大島の果樹園に鳴く鳥/他) |
| No.4 深山の風景    | (北八ヶ岳/富士山中の鳥)    |
| No.5 富士の鳥     | (広葉樹林に通り雨)       |
| No.6 早春の裏磐梯   | (アカショウビンの飛来/他)   |

ある海の風景 ~奄美大島、八重山諸島、沖縄諸島の海~



- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| No.1 ある海の風景        | (珊瑚が囁く、静かに寄せる波音)        |
| No.2 太平洋の荒海        | (海岸に打ち付ける太平洋の荒海 他)      |
| No.3 マングロープの森から海原へ | (マングロープへ寄せる静かな波音、アカヒゲ)  |
| No.4 奄美大島の荒波       | (海音でピンクノイズ効果! 勿論聴くことも可) |
| No.5 珊瑚の響き         | (珊瑚が集積した無人島で一泊、珊瑚海岸の波音) |
| No.6 春の波音と虫の声      | (波音とマングロープで鳴く虫を録音)      |
| No.7 奇祭の島          | (照りつける真っ青な空、海は輝いている)    |

ある山里の風景 ~忘れていた山里の音~



- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| No.1 ある山里の風景  | (京都の水琴窟/水車がある風景)   |
| No.2 牧場の夜明け   | (朝霧高原の朝)           |
| No.3 裏磐梯の夜明け前 | (裏磐梯にいる絶滅危惧種の珍しい鳥) |
| No.4 檜原湖へ注ぐ   | (せせらぎと鳥のさえずり)      |
| No.5 草原の一日    | (new)              |
| No.6 夏の草原     | (new)              |
| No.7 草原のせせらぎ  | (new)              |

ある音の風景 ~1トラック自然音CD~



- |                 |               |              |
|-----------------|---------------|--------------|
| No.1 富士山中       | 〈鳥のオーディション〉   | (初夏の富士山中)    |
| No.2 奄美大島       | 〈珊瑚のささやき〉     | (海①含む)       |
| No.3 北八ヶ岳       | 〈深山の伏流水〉      | (山①含む)       |
| No.4 海-2        | 〈珊瑚の島〉        | (南の島 海⑤⑥⑦含む) |
| No.5 海-3        | 〈オヒルギが漂う海岸〉   | (西表島)        |
| No.6 海-4        | 〈リーフを越える小潮の海〉 | (石垣島)        |
| No.7 海-5        | 〈砂の舞〉         | (奄美大島)       |
| No.8 海-6        | 〈珊瑚の海岸〉       | (奄美大島 海⑧含む)  |
| No.9 海-7/ピンクノイズ | 〈南国の響き〉       | (奄美大島)       |
| No.10 山-3       | 〈ヤブサメのさえずり〉   | (早春の裏磐梯)     |

自然の中のモーツァルト 自然の音の中に静かにモーツァルトの秘曲が流れる  
飽きの来ない、リラクゼーションの最高峰

- 朝「高原のコンサート」
- 昼「せせらぎのコンサート」(裏磐梯、南アルプスにて収録)
- 午後「森のコンサート」(裏磐梯、富士山麓、北八ヶ岳、南アにて収録)
- 夜「海辺のコンサート」(八重山諸島にて収録)



# トレーニングCD曲目

(セットによって入っているCDが異なります。)

## No.1 《夏の夜空》

レベル1



脳力開発の基本CD。  
花火の音と王宮の花火の絶妙な競演が、脳を刺激。

- |     |           |                  |
|-----|-----------|------------------|
| 1.  | ヘンデル      | A 王宮の花火の音楽       |
| 2.  | 〃         | B 王宮の花火の音楽       |
| 3.  | 〃         | C 王宮の花火の音楽       |
| 4.  | 〃         | Bourree          |
| 5.  | 〃         | La paix          |
| 6.  | 〃         | La rejouissance  |
| 7.  | 〃         | Menuet 1・2       |
| 8.  | 自然音シリーズより | 花火               |
| 9.  | ーハーフポイント  |                  |
| 10. | ガーシュイン    | サムバディ・ラブズ ミー     |
| 11. | ヘンデル      | 「セルセ」~ラルゲット      |
| 12. | ドビュッシー    | 月の光がそそぐテラス       |
| 13. | チャイコフスキー  | クルミ割り人形 “金平糖の踊り” |
| 14. | 自然音シリーズより | 山里の鈴虫            |

## No.2 《水の戯れ》

レベル2



超高周波音が含まれる爽やかなセラギの音が脳をリラックス

- |     |           |                    |
|-----|-----------|--------------------|
| 1.  | ラベル       | “水の戯れ”             |
| 2.  | テレマン      | 組曲イ短調より バスビエ 1&2   |
| 3.  | ショパン      | 夜想曲第8番 変二長調Op.27-2 |
| 4.  | チャイコフスキー  | クルミ割り人形 “葦笛の踊り”    |
| 5.  | Jr.シュトラウス | 「元気にやろう」Op.386     |
| 6.  | ーハーフポイント  |                    |
| 7.  | グラナドス     | 詩的な情景 “マルガリータの歌”   |
| 8.  | J.S.バッハ   | ブランデンブルグ協奏曲第2番-1   |
| 9.  | ローゼンミュラー  | トリオ・ソナタホ短調 第5楽章    |
| 10. | Jr.シュトラウス | ボルカ「恋人たちの戯れ」Op.399 |
| 11. | グラナドス     | 詩的な情景より “エヴァとワルター” |
| 12. | 自然音シリーズより | 湖畔の朝               |

## No.3 《風のうた》

レベル1



風の音、水の音、鳥の声に癒されます。狩猟、採集の時代ハタイムマシン。

- |     |           |                         |
|-----|-----------|-------------------------|
| 1.  | シューベルト    | 八重奏曲 4楽章より テーマ          |
| 2.  | 〃         | 〃 a                     |
| 3.  | 自然音シリーズより | 八ヶ岳の鳥の囀宴                |
| 4.  | シューベルト    | 八重奏曲 4楽章より b            |
| 5.  | 〃         | 〃 c                     |
| 6.  | 〃         | 〃 d                     |
| 7.  | メルツ       | 吟遊詩人の調べ[妖精の踊り]          |
| 8.  | ーハーフポイント  |                         |
| 9.  | Jr.シュトラウス | ワルツ [クラップフェンの森で] Op.336 |
| 10. | ヘンデル      | クラヴィア 組曲 第8番 [クーラント]    |
| 11. | フォーレ      | 劇音楽「シャイロック」Op.57~夜想曲    |
| 12. | ポロディン     | 弦楽4重奏 第2番 第1楽章          |
| 13. | Jr.シュトラウス | 行進曲「皇帝万歳！」Op.126        |
| 14. | 自然音シリーズより | 八ヶ岳 [風と木ずれ]             |

## No.4 《波に遊ぶ》

レベル3



高度な感覚を養うためのトレーニングCD。大きな周期の揺らぎが心を癒す。やはり太古の昔は海なのか精神、肉体の原点を味わう。

- |     |           |                          |
|-----|-----------|--------------------------|
| 1.  | J.S.バッハ   | コラール「主よ、人の望みの喜びよ」BWV.147 |
| 2.  | サティー      | 3つのジムノペディ第1番             |
| 3.  | モーツァルト    | モテット「アヴェ・ヴェルム・コルプス」K.618 |
| 4.  | トルレルリ     | 5声のソナタ 第1番~Grave         |
| 5.  | アーン       | ガボット                     |
| 6.  | ーハーフポイント  |                          |
| 7.  | Jr.シュトラウス | ワルツOp.167 (ただ一度の人生)      |
| 8.  | ドビュッシー    | 前奏曲第1集 亜麻色の髪の乙女          |
| 9.  | ヘンデル      | 合奏協奏曲 op.6 No.4-4        |
| 10. | ローゼンミュラー  | トリオソナタ ホ短調 第1楽章          |
| 11. | Jr.シュトラウス | 「サン・スーシ・ボルカ」Op.178       |
| 12. | ベルナブーコ    | かゆみ粉                     |

## No.6 《山の香り》

レベル2



山の香りが漂う、自然への回帰。レベル2のトレーニングCDシリーズ第3段

- |     |           |                   |
|-----|-----------|-------------------|
| 1.  | スメタナ      | “フルツ”             |
| 2.  | グラナドス     | “バラの踊り”           |
| 3.  | ガーシュイン    | 《ライザ》             |
| 4.  | ショパン      | ピアノ協奏曲 第1番 第2楽章より |
| 5.  | シュトルツ     | “お気に入りの家来”        |
| 6.  | 自然音シリーズより | 富士山麓の鳥            |
| 7.  | ーハーフポイント  |                   |
| 8.  | R-コルサコフ   | 《熊ん蜂の飛行》          |
| 9.  | クロンマー     | 6つの行進曲 ~No.5      |
| 10. | ルビンシュテイン  | へ長調のメロディ op.3-1   |
| 11. | レスピーギ     | 古典舞曲 第二 [ベルガマスカ]  |
| 12. | 自然音シリーズより | 富士山麓の鳥            |
| 13. | ローマン      | ロイヤル・ウェディング       |
| 14. | ダウランド     | タールトンの復活          |

## No.7 《大地を焦がす》

レベル3



より上級の感覚を養うためのレベル3のトレーニングCD。強力な超音波が出る焚き火の音で脳をより活性化。目、耳、鼻もスッキリ。

- |     |           |                                    |
|-----|-----------|------------------------------------|
| 1.  | モーツァルト    | ピアノ協奏曲第21番より 第2楽章<br>映画 [短くも美しく燃え] |
| 2.  | チャイコフスキー  | 「眠りの森の美女」より[パノラマ]                  |
| 3.  | Jr.シュトラウス | 雷鳴と稲妻Op.32                         |
| 4.  | Jr.シュトラウス | パリのボルカop.382                       |
| 5.  | 自然音シリーズより | 磐梯山の落石                             |
| 6.  | ーハーフポイント  |                                    |
| 7.  | レーガー      | Bach主題による変奏曲とフーガ                   |
| 8.  | J.S.バッハ   | チェンバロ協奏曲第5番~ラルゴ                    |
| 9.  | スメタナ      | メヌエット                              |
| 10. | 自然音シリーズより | 焚き火                                |

※曲番号に○がついているものは原曲です。

# トレーニング方法

日程	種類	オリジナル	スタンダード	デラックス
トレーニング開始前		ヘッドフォンのエイジングをしてください。 目的によって記録をとっておいてください。 時間に余裕があれば、付属の自然音CDもしくは「音のアルバム」を30分程度、2~3日ヘッドフォンにてお聴きください。		
1日目		①【夏の夜空】	①【夏の夜空】	①【夏の夜空】
2日目		②【水の戯れ】	②【水の戯れ】	②【水の戯れ】
3日目		⑦【大地を焦がす】	⑦【大地を焦がす】	⑦【大地を焦がす】
4日目		①【夏の夜空】	③【風のうた】	③【風のうた】
5日目		②【水の戯れ】	①【夏の夜空】	⑥【山の香り】
6日目		⑦【大地を焦がす】	②【水の戯れ】	①【夏の夜空】
7日目		①【夏の夜空】	⑦【大地を焦がす】	②【水の戯れ】
8日目		②【水の戯れ】	③【風のうた】	⑦【大地を焦がす】
9日目		お休み	①【夏の夜空】	③【風のうた】
10日目		※「音のアルバム」を30分前後聴くか、休む。 (→取説)	お休み	⑥【山の香り】
11日目			※「音のアルバム」か自然音を30分前後聴くか、休む。 (→取説)	お休み
12日目		⑦【大地を焦がす】		※「音のアルバム」か自然音を30分前後聴くか、休む。 (→取説)
13日目		①【夏の夜空】	②【水の戯れ】	
14日目		②【水の戯れ】	⑦【大地を焦がす】	①【夏の夜空】
15日目		⑦【大地を焦がす】	③【風のうた】	②【水の戯れ】
16日目		①【夏の夜空】	①【夏の夜空】	⑦【大地を焦がす】
17日目		②【水の戯れ】	②【水の戯れ】	③【風のうた】
18日目		⑦【大地を焦がす】	⑦【大地を焦がす】	⑥【山の香り】
19日目			③【風のうた】	①【夏の夜空】
20日目			①【夏の夜空】	②【水の戯れ】
21日目				⑦【大地を焦がす】
アフター及び次回までの間		<p>※次回の本トレーニングまで3~4ヶ月耳休めをしてから2回目を開始。 その後も、約半年前後にトレーニングを行います。1年に1回は忘れずに行ってください。</p> <p>※休み期間、疲れた時、イライラするとき、体調不良の時など、また集中力を必要とする試験などの時、1~2枚取り出して聴いてください。</p> <p>※休み期間と言えども、困った時に聴くことを習慣付けてください。</p> <p>※自然音CDや伝聴研推薦CDを聴くことも効果があります。</p> <p>※同じトレーニングCDを聴き続けると耳が慣れてきますので、オプションCDをご利用ください。</p>		

# 「ブレイン シグマ」Σ版 ラインナップ一覧

種類	オリジナル	スタンダード	デラックス
	①【夏の夜空】	①【夏の夜空】	①【夏の夜空】
	②【水の戯れ】	②【水の戯れ】	②【水の戯れ】
	⑦【大地を焦がす】	③【風のうた】	③【風のうた】
		⑦【大地を焦がす】	⑥【山の香り】
			⑦【大地を焦がす】
		①【ある山の風景①】	①【ある山の風景①】
自然音CD		②【ある海の風景①】	②【ある海の風景①】
			③【音の風景①】
			モーツァルト4枚組
	音のアルバム	音のアルバム	音のアルバム
	ガイダンスCD	ガイダンスCD	ガイダンスCD
		デンダック	デンダック
	CDマルチケース	CDマルチケース	CDマルチケース
	標準特製トレーニング用ヘッドフォン	標準特製トレーニング用ヘッドフォン	ハイスpek・トレーニング用ヘッドフォン

※ヘッドフォンは聴覚トレーニング用に特別開発した特製ヘッドフォンです。ハイスpekヘッドフォンは超高度の特性を付加したヘッドフォンです。標準をハイスpekに改良も可能です。(世界7カ国に特許を出願中)

※オリジナルはお手持ちのCDプレーヤーでトレーニング。

※スタンダード・デラックスはセット内のUSBオーディオ《デンダック》を使ってパソコンでの理想的なトレーニング。(→取説)

※仕事の疲れを、ちょっとした空き時間に爽やかにトレーニング

※トレーニングCD、自然音はオプションがあります。