

ご注意

1 「ガイドンスCD」(体験版)をお聴きください。

※トラック5までは一般のヘッドフォンと専用ヘッドフォンのどちらのヘッドフォンをお使いの方も使用いただけますが、トラック6以降はビューティーリスニングをご購入いただいている方で、専用ヘッドフォンをお持ちの方のみご使用いただけます。

2 最初にエイジングを必ず行ってください。(聴く必要はありません。)

専用ヘッドフォンに同梱されている【システムガイドンスCD】の“トラック7”(15分のピンクノイズ)を2回、時間があれば4回前後繰り返し再生してから訓練に入ってください。(→ヘッドフォンについてP.7) ※他のオーディオ製品の音慣らしにも使えます。

3 耐震機能付のCDプレイヤーでは、トレーニング効果が出ません。

コンポ、ラジカセなど据え置き型をお勧めします。

歩きながら聴ける携帯型は、音とび防止機能(或いは耐震機能)が「OFF」にできるものは使用できますが、多くの機種はこの加工音楽と相性が合わず、狙ったものと違った音になってしまいます。ご自分の携帯型が使えるか不明な場合はお問い合わせください。

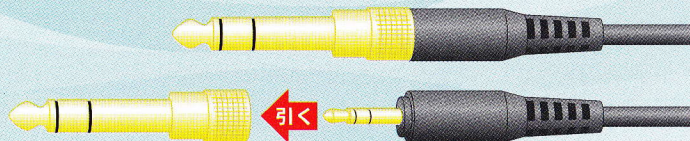
また、パソコンのCD-ROMドライブでの再生も、システムの加工音楽にふさわしくない音質のものもあり、効果が落ちる可能性がありますから避けてください。

4 音質調整を必ずオフ(OFF)にしてください。

- ♪ イコライザー (BASS/TREBLE) は、「0 (ゼロ)」
- ♪ Loudness Controllerは、「OFF」
- ♪ POPS/ROCK/VOCAL等の音量調節モードがある場合は、「NORMAL」にしてください。(→P5 / CDプレイヤーについて)

5 ヘッドフォンジャックについて

専用ヘッドフォンジャックの先は、下記のように取り外しできます。ご使用になる再生機のヘッドフォンジャックの大きさに合わせてお使いください。



脳科学からエステ

BEAUTY LISTENING

ビューティーリスニング

取り扱い説明書

ビューティーリスニングは、その名の通り“美”をキーワードとして開発されたシステムです。「“美”と“リスニング”とはどう関係しているの…？」と不思議に思う方もおられるでしょう。それではご説明いたしましょう。

もともとこの聴覚トレーニングシステムは、音楽と言語の関係を解きほぐし、母国言語によって培われた聴覚を矯正することで、音楽・語学を習得するために必要な聴覚を形成する目的で開発されました。

私たちが普段何気なく話している会話でも、単語の音韻から言葉の先行きまで、大まかに予測しながら、意味を解釈しています。また音の微妙な変化から相手の感情をも測っています。これらを当然私たちは日本語で行っています。そのために、外国語のリズムや発音を聞き取ることが困難になってしまうのです。

特に日本語は母音を主体的（子音は付属的）に認知する特殊な言語であるために、子音よりも母音や残響音、また感情の変化を聞き取ろうとする聴覚が発達し、言葉の語尾など、比較的低い周波数帯に聴覚がとらわれてしまいます。

その耳を以て外国語、特に英語やヨーロッパの言語を聴くと、日本語にはない抑揚やリズム、また言語に表現されているはずの音や子音などの高い周波数帯を雑音として捉えてしまうか、逆に反応しない、という現象が起こります。さらに都合の悪いことに、聴こえる音に関しては、無意識のうちに母国語の近い音に当てはめて（翻訳して）しまうという現象まで起こしてしまいます。

この現象は、私たち日本人が英語を発音すると、カタカナ英語に…。その反対にアメリカ人が日本語を発音すると、英語に近い発音になってしまうことを例にあげれば、お解かりいただけると思います。邦楽が日本語によって培われてきたように、音楽的センスの根

元的な部分は言語がベースになっていますので、言語習慣と同じ問題が演奏にも出てしまう、という複雑な現象が出てきます。

この母国言語により培われた習慣性、想像性、思い込みを加工音楽によって裏切り、聴覚を通して脳を刺激することで、外国語の習慣の音も素直に聴き取れるようにする方法を、二十数年の研究から生み出すことができました。

「耳からのエステ」とサブタイトルを付けさせて頂きましたのは、長年の臨床実験からこのトレーニングシステムには、大きなエステ効果も出せることが証明できたからです。

「ビューティーリスニング」のトレーニングによる現象として、まず、筋肉の柔軟性（筋肉・筋等に緊張感）が戻り、活性させることによるリフトアップ効果。姿勢矯正効果、小顔効果などが起こります。それは、これまで伝田システムを使われた約10万人の愛用者からの多くの報告がそれを物語っています。

この現象は、聴覚を通してその司令塔となる脳に直接刺激を与え、人間が本来持っている「脳力」（姿）に導くことができるのではないかということが、脳血流実験や各種科学的検査によっても解ってきました。

体の体表からの刺激（エステシャンによる施術など）と併用しながら聴きますと、今までに体験したことのない効果を実感されることと思います。

なお、ご家庭においてもしっかりリスニングされると、脳内が活性化して健康美だけではなく、思わぬ潜在能力、あるいは脳力が皆様自身の脳に潜っていたことを発見できるでしょう。



伝田六

伝田式トレーニングで何がおきるのでしょうか。

これまでに伝田式トレーニングを使った方は、すでに10万人を超えています。効果の出る時期やその程度はさまざま個人差もありますが、伝田式の音楽を聴くだけで次のような変化がたくさん報告されています。写真や録音、録画などトレーニング前後で、ご自分を比較、観察してみてください。きっと予想を超える効果に驚かれることでしょう。

- 皮膚・毛髪の変化 (つや・はり・しわ・化粧のり・手足のあれ)
- 顔の彫りの変化 (小顔になる・しまる・リフトアップ)
- 顔、姿勢が左右対称に愛らしくなる
- 容姿がよく (魅力的に) なる プロポーションの変化

《精神・人間関係》

- 良い睡眠がとれる 疲れにくくなる
- 前向きな気持ちになる 物怖じしなくなる
- くよくよしなくなる
- 直感力、集中力が増す 気分の切り替えが早くなる
- ストレスが軽減される 決断力・判断力が的確になる
- 心に余裕ができる 行動が迅速になる
- 活力がでる 仕事の効率が良くなる
- 発想が豊かになる 家事が手際よくできるようになる



《他》

【現在、英語を使っている方、勉強をしている方】

- リスニング力の向上 発音が極めて良くなる

【音楽やパフォーマンスをしている方】

- リズム感が良くなり 表現力が大きくなります
- カラオケが上手くなる

【ナレーションなど声を使う方】

- 声が良く通るようになり 滑舌がよくなり 表現力が上がる

【スポーツをしている方】

- 瞬発力が上がる 勘がよくなり予測ができる タイミングがよくなる



なぜ色々な変化がおきるのでしょうか？

脳は能力や心だけではなく、体も支配しています。耳からの刺激が“聴覚野を刺激”し、更にその先の脳を刺激するという具合に“脳全体を活性化”、心も体も元気になると推測されます。

人間の五感「触覚・臭覚・味覚・聴覚・視覚」のうち、人間としての「視覚」は、情報量は膨大ですが、進化の歴史から見ると新しく、記憶としては断片的であり、また曖昧です。「触覚、味覚」は健康に生きるための術であり、一方、生命進化とともに発達して来た「臭覚、聴覚」は、敵から身を守る、餌を探す等、直接生死と関わる最も原始的の器官と言えるでしょう。そのため精神や体にも大きな影響を与えることができる器官だということがわかってきました。しかし残念ながら「臭覚」は5分もたたないうちに刺激に麻痺するようにできています。その点「聴覚」は高速の刺激にも対応でき、長時間の刺激に耐えることができる優れた感覚器官でもあります。

この「聴覚」に対して、構造的に作曲されているクラシック音楽を特許の技術を基に、特別な加工を施して聴くのがこのシステムです。

音楽からパフォーマンス、語学、そして体調、精神状態までバランスをとる。これらの効果の範囲は当初考えた理論をはるかに越えて、脳全体の活性化によりバランスを向上させる効果と考えられます。心地よい音刺激をヘッドフォンで聴くという簡単で楽しい方法ですが、すでに未来への理想的な脳力改革のスタイルが現実のものとなっています。

このトレーニング技術の応用は、すでに20年を経過しましたが、長い人間の歴史を考えると、まだ始まったばかりです。今後更に広い分野で注目されるようになるでしょう。



CAUTION!!!



トレーニングに先立つ注意事項

●通院中や薬を飲んでいる場合●

様子をみながらお使いください。

●中耳炎などの病気や統合失調症などの場合●

医師にご相談ください。

●乗り物を運転中の使用について●

体がリラックスして眠くなる場合がありますので、運転中は聴かないでください。

●飲酒について●

効果が減少するので、聴き終わってからお飲みください。

CDプレーヤについて

※今一度裏面の【ご注意】をお読み下さい。

- CDプレーヤーに音質調整機能がある場合には「OFF」にしてください。

●パソコンのCDトレーでの再生は禁止

音質が極めて悪いこと、パソコンをやりながらトレーニングをしがちです。この二つの理由から通常は禁止ですが…。
USBオーディオ（デンダック）を使用する時は可（別売）。不明の場合はお問い合わせください。

- トレーニングCDとヘッドフォンの特性を合わせてあります。他のヘッドフォンでのトレーニングは絶対に行わないでください。

- トレーニング時はテレビを見たり、本を読むなど視覚を使いながらは禁止です。（視覚に意識の殆どをとられ、耳がおろそかになります）

トレーニング方法

- 1 トレーニングCDを一日30分～60分（1枚）を付属のヘッドフォンで順番に繰り返して聴くだけの気楽なトレーニングです。（よくあるご質問をお読みください）。分けてトレーニングをする場合は続きからお聴きください。
- 2 トレーニング期間は三週間を目安にしてください。（約18日～21日間程度）
※トレーニングは手早く、耳慣れを起こさない期間に終了することが効果を上げる秘訣です。
※一日に30分くらいしか聴けない方でも1ヶ月を目処に終了させてください。
※時々のトレーニングだと、変化の自覚を出せないこともあります。トレーニング時期を見計らってください。
※トレーニングは気楽な気持ちでリラックスできる時間帯を選んでください。
- 3 二回目のトレーニングは初回から3～4ヶ月経った後に再び行ってください。
- 4 以降同じことを3ヶ月から半年に一回ずつ行ってください。
- 5 次第に音楽に慣れてきますので、オプション トレーニングCDや自然音CDをトレーニングヘッドフォンで聴いて頂くと、疑似トレーニングが可能です。（オプション トレーニングCD、自然音についてはお問い合わせ下さい。）
- 6 休みの期間中、試験など集中力が必要な時、またストレスが多い時、落ち込んだ時にトレーニングCDを1～2枚取り出して聴いて頂くことは差し支えありませんし、アフターケアとして時々お使いください。

ご使用方法、不明な点、メンテナンスは開発元・伝聴研へお問い合わせください。

（株）傳田聴覚システム研究所（伝聴研）

〒222-0013 横浜市港北区錦が丘 11番17号

Tel=045-439-5955 Fax=045-439-5956

Info@denchoh.com <http://www.denchoh.com>

CDを聴く時の注意

- トレーニングを行う時間帯は選びませんが、心に余裕のある時を選びとよいでしょう。
- トレーニングは静かな部屋で椅子に座り、必ず専用ヘッドフォンで(コードが左側に)、快適な音量で、楽しみながら、寝ないで(半眠は可)お聴きください。(トレーニング1クール目はソファではなく堅めの椅子をご利用ください)
- 読書・TV・ゲームなどで目を使いながら聴くことは、効果を減らしますので厳禁です。
- 音楽の聴こえる方向が移動しますので、音を追いかけてながら聴くのも効果的でしょう。

●CDのコピーについて

CDが破損するのを恐れたり、利便性を求めるためにMDやメモリーに転写、複製を考える方がおりますが、このCDには特殊な処理、特殊な加工が施されておりますので、複製されると音質や処理が変わり、効果が激減してしまいます。

破損した場合は現物があればいつでも会員特別価格にて交換できますので、必ず正規のCDをお使いください。

ヘッドフォンについて

●ヘッドフォンの取扱いについて

必ず添付の専用ヘッドフォンをお使いください。ヘッドフォンの乱暴な取り扱いには故障の原因になります。プラグを抜くときはコードを引っ張らず、プラグを持って引き抜いてください。お子様がコードを首に巻いたりしないようご注意ください。

●専用ヘッドフォンの慣らし運転 <ピンクノイズについて>

新しいヘッドフォンは振動に馴染んでいません。新車の慣らし運転と同じようにヘッドフォンの慣らし運転を行います。(→裏表紙②)
ガイダンスCDのトラック7に、テレビの砂嵐のような、シャーというノイズが約20分間入っています。これをヘッドフォンに

約1時間から2時間、やや大きめの音で流し放しにしてください。これで狙った特性の良い音がでます。聴く必要はありません。ご家庭の再生装置、カーステレオなどにもお使い頂けます。半年に一度、もしくは次回使う時に2~3分流すだけで癖をなくすことができます。

ピンクノイズとは周波数に反比例して高い周波数成分が弱くなるような雑音をいいます。これを流すとCDプレーヤーからスピーカーまで全体に「音質がよくなる」と言われています。

●トレーニングは必ず専用ヘッドフォンをお使いください。

この専用ヘッドフォンで普通の音楽を聴くことは差し支えありませんが、他のヘッドフォン、イヤフォンでトレーニングCDを聴かないでください。専用ヘッドフォンとトレーニングCDは、特性を合わせて製作されていますので、他のヘッドフォンでのトレーニングは絶対にお止めください。

ピューティーリスニングセット内容

- トレーニングフォン(専用ヘッドフォン) 1本
- ガイダンスCD(体験版) 1枚
- 聴覚トレーニング60分CD 3枚
- マルチケース
- 取り扱い説明書
- よくあるご質問 Q & A

ヘッドフォンテクニカルデータ

- ・出力音圧レベル : 100dB/mW
- ・再生周波数帯域 : 20~25,000Hz
- ・許容入力 : 1400mW
- ・インピーダンス : 60Ω
- ・重量(コード除く) : 280g
- ・イヤーパード : ソフトレザー

〈〈 BOX製品保証規約 〉〉

保証期間中に、取扱説明書に従った、正常なご使用状態で異常が生じた場合、製品保証規約により無償で修理させていただきます。修理をご希望の場合、お買い上げ販売店、または伝聴研へ直接ご連絡ください。

修理の際にはこの保証書をご提示願いますので大切に保管ください。また修理の際、弊社の判断で製品交換させていただくことがありますのでご了承ください。

なお保証期間経過後も責任をもって修理いたしますが、その際は有料となります。

■ユーザー登録のお願い

本製品のサポート及び修理をお受けいただくためには、ご愛用者登録カードにてユーザー登録が必要です。製品を未永く安心してご利用いただくために大変お手数ですがユーザー登録をお願い致します。

■注意事項

- ・本保証書は、保証書内に未記入項目がある場合は、無効となる場合がありますので、必ず記入をお願いします。
- ・販売店名に捺印およびレシート等がない場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。また、販売店による捺印がない場合、ご購入時のレシート・領収書・通信販売の場合、製品の送り状等も購入店および購入日付の証明になりますので一緒に保管下さい。
- ・本保証書は再発行致しませんので、紛失しないように大切に保管してください。

〈〈 製品保証規約 〉〉

■製品保証規約

無償保証期間は、1年間です。

■製品保証規定

1. 保証対象製品が、取扱説明書・本体付属別紙等に従った正常な利用方法により故障した場合には、本保証書の記載内容に基づき、無償修理を致します。
2. 本保証書による保証は、ユーザー登録された方に対して行います。
3. この保証書は、本製品の正規の直接購入者に限って適用されるものであり、他人への譲渡、オークション等で購入された商品は保証の対象外となります。
4. この保証書は、本製品が組み込まれるユーザー側のコンピュータ、ハードウェア、その他に関連するシステム構成などに起因する何らかの互換性を保証するものではありません。
5. 次の各項のいずれかに該当する場合、保証期間中であっても無償修理・無償交換は致しておりません。
 - ・保証書のご提示がない、または購入年月日・購入店名の記入、捺印またはそれに代わる保証開始時期を証明するもの(お買い上げレシートなど)がない場合
 - ・保証書の所定事項の未記入、字句を書き換えられたもの及び販売店名の提示のない場合
 - ・お買い上げ後の輸送、移動、落下、その他の衝撃及び外部圧力が加わる事による故障
 - ・火災、地震、水害、落雷、その他の天災事変、公害や異常電圧による故障及び損傷
 - ・接続している他の機器に起因して生じた故障および損傷(接続した機器のソフト及びデータなど含む)
 - ・弊社または弊社指定業者以外での改造、調整、部品交換などをされた場合
 - ・説明書の記載の使用法、注意に反するお取り扱いによって発生した故障及び損傷・消耗品類の交換
 - ・弊社及び弊社指定の修理履行者以外で行われた修理や改造で生じた故障や破損
 - ・一般家庭用以外(業務用途など)での使用で生じた故障や破損
 - ・海賊版・コピー品等、弊社正規商品と認められない場合
6. 本保証書は、本製品の故障に対する無償修理又は交換のみ保証するものです。
7. この保証書は日本国内においてのみ有効です。 The warranty is valid only in Japan.

※この保証書は、保証規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理若しくは修理をお約束するものではありません。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。

■保証の対象外

保証の対象外とは、保証期間中であっても、有償修理になる部位を指します。また、初期不良はこの限りではありませんので、弊社にご連絡ください。

- ・消耗・摩耗した部品(ヘッドホンのイヤープッドやイヤークラス)及び収納ケース類や、その他の付属品
- ・ヘッドホン可動部等の故障に起因するヘッドホンの断線

■修理品の送料

保証の期間内、期間経過後を問わず、修理・検査のために製品を郵送、託送される場合は、お客様に送料をご負担いただいておりますのでご了承ください。運送中の製品の破損・損失について、当社は一切の責任を負いかねますので、ご送付に際しては運送方法に配慮があり、運送記録が保管されている宅配便などをご利用ください。

■修理品の保証

修理又は交換後の製品の保証期間は、元の製品の保証期間の満了日となります。(ただし、消耗・摩耗部品等、保証の対象外に指定されたものは含みません)



〈発売元〉

株式会社 エス・エス・シイ

☎03-3436-5538

<http://shop.ssc-co.jp>

〈開発元〉

株式会社 傳田聴覚システム研究所

(伝聴研)

☎045-439-5955

国内外特許取得
国内特許 第3232321

聴覚トレーニングCD

曲目リスト



聴覚トレーニングCD 1 (DCBL-01)

- | | | |
|-----|-----------------------------------|--------|
| 1. | ヨハン・シュトラウスII / ホルカ 恋人たちの戯れ Op.399 | 5 : 09 |
| ②. | ラマニノ / バガニニの主題による狂詩曲 Op.43~第18変奏 | 3 : 01 |
| 3. | ヴェーデル / 王宮の花火の音楽 序曲 a | 2 : 50 |
| 4. | ” 序曲 b | 3 : 39 |
| 5. | ” 序曲 c | 1 : 45 |
| 6. | ” プレ | 1 : 58 |
| ⑦. | ” 平和 | 3 : 41 |
| 8. | ” 歓喜 | 3 : 29 |
| 9. | ” 双舞 I & II | 3 : 11 |
| ⑩. | 夏を彩る花火 (伝聴研オリジナル自然音シリーズ) | 1 : 46 |
| ⑪. | 富士山麓の鳥 (伝聴研オリジナル自然音シリーズ) | 3 : 18 |
| ⑫. | クワウト / ターロットの復活 (伝聴研オリジナル自然音シリーズ) | 1 : 53 |
| 13. | ヨハン・シュトラウスII / ホルカ クラッパの森で Op.336 | 4 : 33 |
| ⑭. | 湖畔の鶯 (伝聴研オリジナル自然音シリーズ) | 3 : 24 |
| 15. | ヨハン・シュトラウスII / クルツ ただ一度の人生 Op.167 | 6 : 47 |
| ⑯. | ホーデル / 弦楽四重奏曲 第1楽章より | 3 : 17 |
| ⑰. | 山里の鈴虫 (伝聴研オリジナル自然音シリーズ) | 5 : 11 |

聴覚トレーニングCD 2 (DCBL-02)

- | | | |
|----|---------------------------------------|--------|
| 1. | ヨハン・シュトラウスII / ホルカ 元気にやろう Op.386 | 3 : 05 |
| ②. | 初夏の清流 (伝聴研オリジナル自然音シリーズ) | 5 : 29 |
| 3. | ヴェーデル / クラヴィア組曲 第1巻 第7番 ト短調 第5楽章 シェーグ | 2 : 24 |
| ④. | チャイコフスキー / くるみ割り人形 芦笛の踊り | 2 : 22 |
| ⑤. | 波に洗われる小貝 (伝聴研オリジナル自然音シリーズ) | 2 : 41 |
| 6. | ヨハン・シュトラウスII / ホルカ マズルカへの招待 Op.277 a | 3 : 21 |
| 7. | ” Op.277 b | 2 : 26 |

- | | | |
|-----|--------------------------------------|--------|
| ⑧. | 北ハケ岳の鳥 (伝聴研オリジナル自然音シリーズ) | 4 : 16 |
| ⑨. | ズビツチノ / リバルカ | 1 : 33 |
| 10. | J.S.バッハ / コーラル 主よ、人の望みの喜びよ | 4 : 52 |
| ⑪. | マクダウエル / 昔秘かに逢った場所で Op.51 | 1 : 25 |
| 12. | J.S.バッハ / ブランドの協奏曲 第2番 長調 BWV.1047 I | 5 : 49 |
| ⑬. | 珊瑚のささやき (伝聴研オリジナル自然音シリーズ) | 5 : 07 |
| 14. | ショパン / 夜想曲 第8番 変二長調 Op.27-2 | 6 : 18 |
| ⑮. | 打ち寄せる珊瑚の海岸 (伝聴研オリジナル自然音シリーズ) | 3 : 25 |

聴覚トレーニングCD 3 (DCBL-03)

- | | | |
|-----|--|--------|
| 1. | ヨハン・シュトラウスII / 皇帝ワルツ「ホーゼ」I 世救命祝賀行進曲 Op.126 | 3 : 57 |
| ②. | サティ / 3つのジムパディ 第1番 | 2 : 39 |
| ③. | ハケ岳の鳥の饗宴 (伝聴研オリジナル自然音シリーズ) | 5 : 00 |
| 4. | シュベール / 八重奏曲 第4楽章より a | 3 : 00 |
| 5. | ” 第4楽章より b | 2 : 29 |
| 6. | ” 第4楽章より c | 2 : 33 |
| 7. | ” 第4楽章より d | 2 : 25 |
| 8. | ” 第4楽章より e | 2 : 57 |
| ⑨. | 果樹園の大騒ぎ (伝聴研オリジナル自然音シリーズ) | 4 : 11 |
| 10. | ヨハン・シュトラウスII / サウス・シ・ホルカ Op.178 | 4 : 16 |
| 11. | ヴェーデル / クラヴィア組曲 第1巻 第8番 短調 HWV.433 クラウト | 1 : 38 |
| ⑫. | 湖畔の朝 (伝聴研オリジナル自然音シリーズ) | 4 : 19 |
| 13. | モーツァルト / モテット ア・ヴェルディ・カプルス K.618 | 4 : 17 |
| ⑭. | チャイコフスキー / バレ音楽 くるみ割り人形 金平糖の精の踊り | 1 : 48 |
| ⑮. | 道志川の清流 (伝聴研オリジナル自然音シリーズ) | 1 : 26 |
| 16. | ガーシュイン / サルバディガズ・ミー | 4 : 05 |
| ⑰. | ハケ岳の風と木ズレ (伝聴研オリジナル自然音シリーズ) | 4 : 12 |

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



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を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が、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)をしてください。
 ※付録(トラック8~10)を聴いてみてください。トラック8と10はまったく同じ内容ですが、同じに?聞こえましたか?。初回一回のみ有効です。

聴覚トレーニング

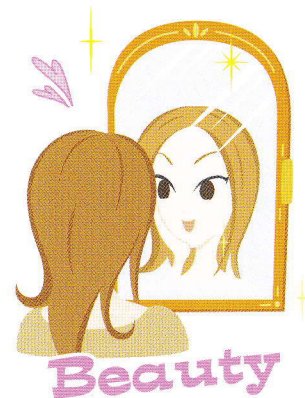


聴覚トレーニングCD 1~3を、2日間ずつ順番に(約18日~21日間)聴いてください。



- 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とがありますので、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。



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

23日目
前 | 後

22日目
前 | 後

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

14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