

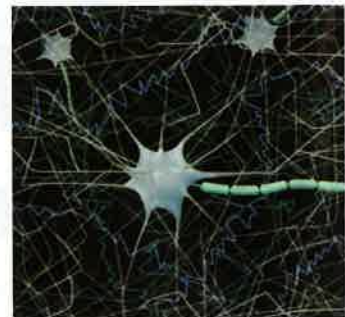


「覚えたばかりなのに、すぐに忘れる」「集中力、記憶力が悪くなった」最近、あなたは脳力の低下を感じることはありませんか？  
もの忘れが気になる人も、仕事で成果を出したい人も、ただがむしゃらに覚え込もうと努力するだけでは、あまり効率は良くありません。脳の活性化にもコツがあるのです。

最近の脳研究の結論からいえば、人間の脳そのものは大差なし。一般的に言われる「頭がいい、悪い」というのは、脳の使い方に他ならないのです。

脳は刺激によって成長していく器官。しかし、刺激を受けずにいるとすぐに鈍化し、脳力を低下させてしまいます。そもそも、私たちの脳を構成しているのは、脳神経細胞であり、頭の働きとは、この神経細胞同士をつなぐネットワークの中を、情報が流れることなのです。

脳を活性化させるためには、刺



脳の中には、このようなネットワークが巡らされており、刺激を与えてこのネットワークを増やしていくことが、脳活性につながります。

激を与えてこのネットワークを増やしたり、大量の情報が流れるようにしなければなりません。そのためにも、自分自身で意識して、積極的な刺激を脳に与えることが必要です。

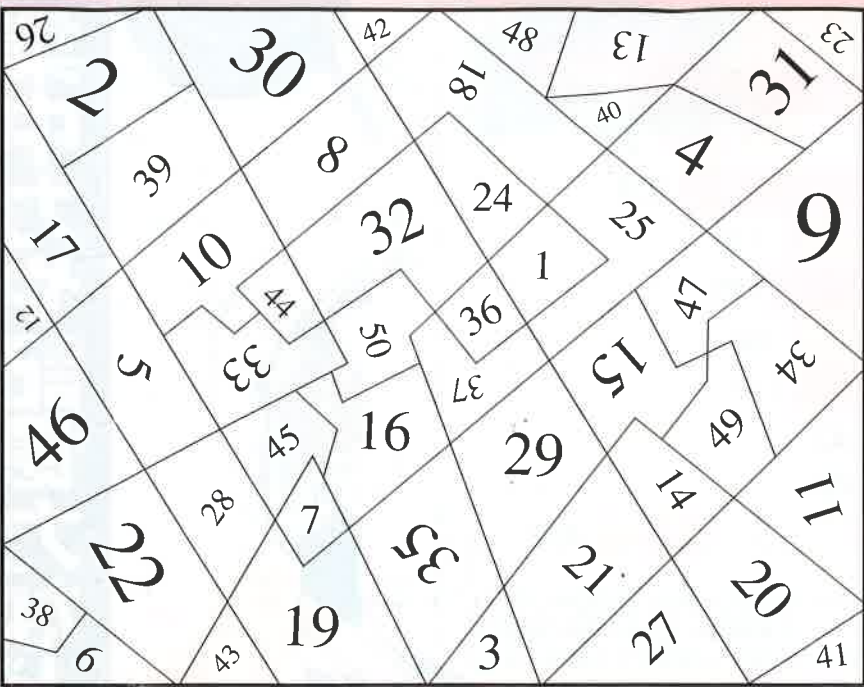
そこで今、注目されているのが「速聴」です。最近では、テレビやラジオ、雑誌などで紹介されることも多いので、聞いたことがある人も多いでしょう。

「速聴」は、ふだん聞いているスピードの2.7倍速以上の速い音声を中心して聴くことで、聴覚を刺激していきます。その影響を受けて脳全体が活性化していき、いくほど速くなっていきます。物事をじっくり観察できる余裕も生まれ、頭の中の霧が晴れたという声も多数寄せられています。

左の写真がCDを、4倍速まで0.25倍速まで調整でき、クリアな音声で再生する世界唯一の「CD速聴機」。オフションで、手のひらに乗るパスポートサイズの「速聴機」も用意されているので、通勤時間やわずかな空き時間を利用して取り組めるのが、人気の理由です。

**Q** 年齢とともに脳は衰える？  
頭の回転の速さをチェックしよう  
制限時間3分

**問題の解き方**  
下の図には、1から50までの数字があります。1から順番に数字を見つけ出し、3分間にいくつ見つけられたかを、下の枠の中に書き込んでください。



**ヒント**  
1つの数字だけにとらわれていると、なかなか先に進めません。なるべく一度に見るスペースを広げて、全体像を見るようにしましょう。

個 / 3分間

**解説**  
頭が柔軟な小学6年生の平均は、33個。40代なら25個、50代なら20個できれば合格です。

**「速聴」に取り組んで報告されている主な変化**

- 記憶力・集中力が増した
- 頭の回転が速くなった
- 積極的になり行動的になった
- 人間関係が良くなった
- 人の話がよく分かるようになった



たとえわずかな時間でも、毎日続けるのがコツです。最初はノーマルスピードで聴き、徐々にスピードアップ。言葉の意味を理解するために、意識を集中させて聴いていきましょう。

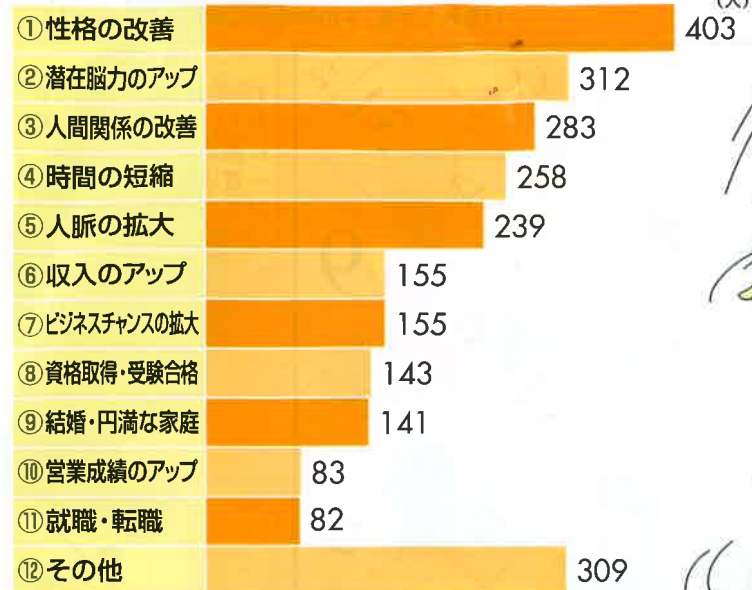
CD「速聴機」。対応の脳力開発プログラムを聴いています。

# 1日わずか15分、集中して聴くだけで 集中力や記憶力など19の脳力が向上



体験者たちに聞きました!

## 「速聴」プログラムで達成できたことは?



「速聴」プログラムで、どんな変化が生じるのでしょうか? 2000年に877人(有効回答数)のユーザーに、アンケートを実施しました。その中の「達成できた目標は?」という質問の結果をまとめたのが、上のグラフ。その他にはマイホーム取得、独立開業、語学習得、昇進など幅広い回答が寄せられました。

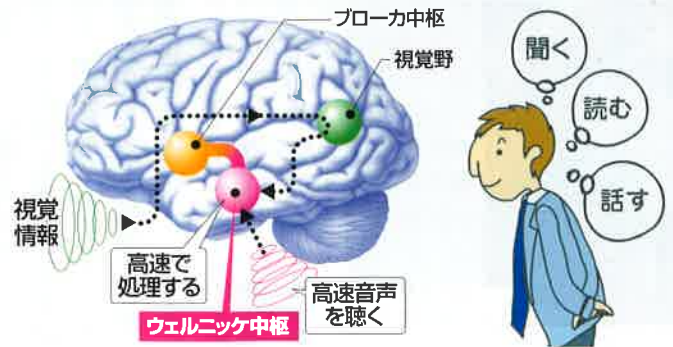
「いまさら何をやっても、頭が良くなるわけがない」

ほとんどの人が抱くそんなあきらめは、実は単なる誤解にすぎません。近年の脳研究によると、脳には可塑性という性質があり、刺激を与える年齢に関係なく活性化していくのです。

「速聴」が脳力開発に有効なのは、全脳が活性化するツボともいえるべき大脳の左半球にある、ウェルニック中枢を効果的に刺激し、活性化させるのがその理由。ウェルニック中枢は、言葉を理解する働きをつかさどっていますが、人間が言葉を理解するときのメカニズムに、脳力が向上していく秘密があったのです。

ツボを刺激するといっても、固い頭蓋骨に覆われている頭に鍼を打つことはできません。では、どうやってウェルニック中枢を刺激すればいいのでしょうか? 実は意外と簡単な方法があります。普段、聴いているよりも速い言葉を

## 言葉の理解をつかさどるウェルニック中枢



を聴くのです。

私たち人間は、目や耳から入ってきた情報を、もう一度頭の中で唱え直してその意味を理解しています。このプロセスを経て、初めて音声を言語として理解できるのです。このような脳の働きを「追唱」といいます。

## インターチェンジ効果で あなたも脳の活性化を 実感できる



実は、私たちは普段から「速聴」による脳の活性化と似たような経験を、たびたびしています。

まず、

例えば、高速道路を100キロで走った後、インターチェンジから一般道に出たときのことを思い浮かべてください。そのとき感じる速度は、実際にスピードメーターが示す速度よりも、ずっと遅く感じているはず。これは高速走行に順応した脳が、まだ機能的にハイレベルにある

ために、体感速度とズレが生じる現象です。つまり、100キロの高速運転によって活性化された脳の活動レベルが、その後も持続されるため、一般道に入ってもまだ活性化された状態が続いたまま。

「速聴」の場合もこれと同じ理屈が成り立ちます。車の運転の場合は一時的なもので、しばらくすると元の状態に戻ってしまいますが、もしもそれが恒常的になったらどうでしょうか? それを可能にするのが「速聴」なのです。

たとえば、あなたは今、この文章を読んでいます。いかがでしょうか? ここに書かれている文章を目で追いつつ、さらに頭の中で唱えてはいないでしょうか。これが追唱です。

もっとわかりやすい例をあげましょう。早口言葉を頭の中で繰り返してみてください。ごくありふれたもので、「バス、ガスパクハツ」。あなたは、スムーズに追唱できたでしょうか? できたとしても、もっとも速く頭の中で読めな

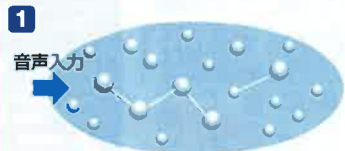
いでしょうか。どうして追唱が脳の活性化に関係があるのかというと、視覚や聴覚から入ってきた言語情報を理解するスピードは、この追唱の

速さに比例しているからです。言い換えれば、この追唱の上限スピードこそ、あなたの頭の回転の速度だと言えるでしょう。つまり、あなたが音声や文章の内容を理解するとき、その理解のスピードは、あなたのウェルニック中枢の処理スピード以上には、決してならないのです。

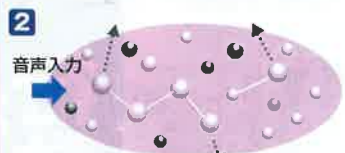
逆に、追唱スピードが速くなれば、理解するスピードが速くなり、脳の中で行われる処理スピードも速くなっていきます。それは、言うまでもなく、頭の回転が速いという他にありません。このような脳の仕組みに着目し研究開発され誕生したのが「速聴」なのです。

## 「速聴」による脳内の変化

● 脳神経細胞 ● 活性細胞 ● 衰弱細胞 ← 出力



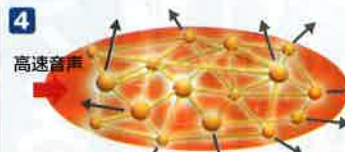
ここに脳神経細胞が20個あるとします。通常、使われるのは3%で0.6個。30%だとしても6個しかネットワークされていないことになり、網の目の粗い脳内の状態です。



脳細胞は加齢とともに減少していきませんが、ネットワークを密にすれば、減少する細胞を補って、脳の働きの衰えをカバーすることができます。



「速聴」を始めると、高速音声を理解するために、脳細胞は互いに軸索を伸ばし、ネットワークの密度を高めようとします。ただしすぐに「速聴」をやめた場合、その効果は表れません。



3~4倍速で「速聴」ができるようになると、ウェルニック中枢内のネットワークはさらに緻密になります。この状態で普通の音声を聴くと、会話の次の展開までわかると感じるほど、人の話がゆっくり聴こえるといわれています。