

# アルファ 脳波測定

あなたの脳力を発揮させる脳波「ミッドα波」が  
出ているか測定してみましょう！

脳波の  
種類

注意散漫脳波  
ベータ  
**β波**  
いらいらや不安で  
集中できない状態

緊張脳波  
ファーストアルファ  
**fα波**  
緊張した  
集中の状態

脳力発揮脳波  
ミッドアルファ  
**mα波**  
リラックスした  
集中の状態

リラックス脳波  
スローアルファ  
**sα波**  
リラックスして  
意欲低下の状態

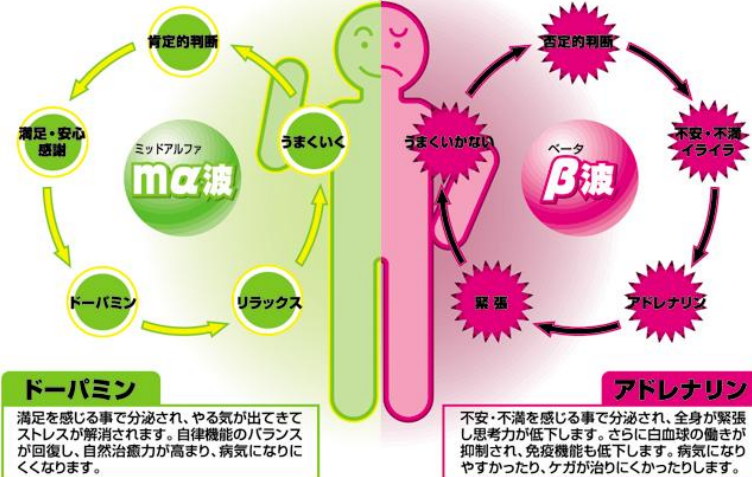
ゆったり脳波  
シータ  
**θ波**  
深いリラックスの  
浅い睡眠状態

## 脳波と脳力発揮のメカニズム

### プラスのサイクル

情報・状況に対して

### マイナスのサイクル



## 人生には二度誕生がある

潜在脳開発が可能にする第二の誕生

工学博士 志賀 一雅



人生には、二度の誕生があります。

一度目の誕生は、もちろん、私達がこの世に始めて産声をあげたときで二度目の誕生は、潜在脳という不思議なからくりに興味を持ち、それらを上手に活用しようと思ったときです。私達は、潜在脳を活用することによりどんな人でも知恵や意欲がわき困難な問題を解決したり、夢や目標を実現することが可能になるということです。

その脳力開発法とは、

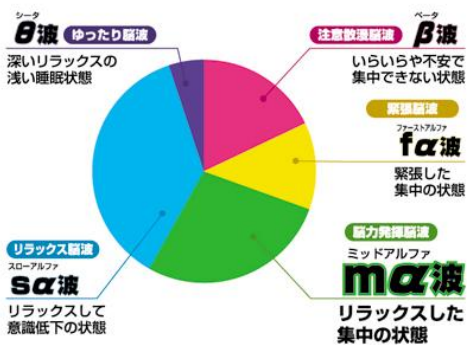
- ① 心と体のリラクゼーション
- ② リラックス状態での意識集中
- ③ アルファ波状態でのイメージ
- ④ 脳へのプログラミング

と、4つのステップからなる方法です。

## 測定表示のご説明

### 脳波の種類

各脳波はこのような色分けで表示されます。



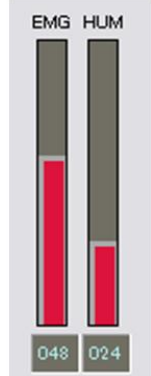
### 脳波の比較



### 観察ウインドウ表

**EMG** [顔の緊張]  
顔の緊張を表します。緊張するほど数値は高くなります。理想は30以下

**HUM** [ノイズ]  
ノイズをなくす為に湿り気を与えます。10以下だと正確な脳波と言えます。

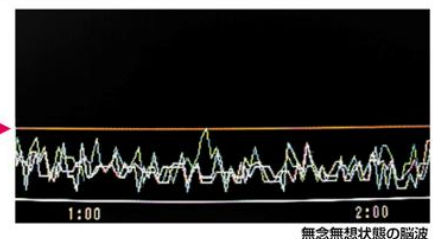


## 評価(目標) ※あくまでも目安とお考え下さい。

- ① β波が30%以下で、mα波が50%以上
- ② β波が10%以下、mα波が70%以上
- ③ 全ての脳波を基準値ラインより下げて高くmα波のスパイク状のMAX値を上げる

※ 目を閉じて深呼吸し、心と体を落ち着ける  
※ mα波時がチャンス目標達成イメージを描く

基準ライン



スパイク状

