

## 集中力と測定器

集中力は「1、2、3」の雑念消去法や瞑想をおこたりなく、短い時間さえ利用して行えば、自然に集中力はついてきます。

測定器というのは病院などの脳波測定器やFMRI などです。

しかし私は専門的な資格がなくてもつかえる、アルファテックⅣという機器を持っています。志賀一雅博士がメンタルトレーニングに使うために開発された「アルファ波測定器：アルファテックⅣ」（ネット検索可）です。

私は瞑想力（集中力）を計るために「アルファ波測定器」として使っています。なかなかの優れものです。ちょっと敏感すぎるようにも思うのですが、だから信用できるのだと言えます。

私はたまに測定して「集中力向上の程度」を計っています。いうならば陸上競技のトレーニングの時に使う「ストップウォッチ」の役割をしてもらっています。測定すると、やる気が違うと実感しています。

私は自分の脳波をいろいろなパターンで測定してきました。

測定するたびに思うことがあります。よいデータが出るように特に集中する自分に気づいたのです。そう力むはずありませんが、「やるぞ」と真剣に集中をしています。

この測定器は安くはないと思いますが、感じ方は人それぞれです。

ちなみにアルファテックⅣ一台の価格などはホームページをご参照ください。ついでに 志賀一雅博士の話をお読みいただければ参考になる事も多いかと思います。

「アルファテックⅣ」で検索できます。

公式ホームページは<http://nouhasokutei.jp/>です。

アルファ波を「いつでもたくさん出せる」ことはスポーツ選手のみならず「誰でも」必要だと考えています。腹を立てることも少なくなります。

実生活でどんな場面でもアルファ波をたくさん出せれば緊張することがありません。そこまでいくには一日中いつでもアルファ波が多いようになる必要があります。

そこまでなれば最高です。安心して生活できます。