

耳を鍛えれば脳がぐんぐん活性化！  
大人気の「耳トレ！」が1ヵ月でできる！  
『毎日耳トレ！～1ヵ月で集中脳・記憶脳を鍛える～  
【CD付】』 11月24日発売！

1ヵ月で集中脳・  
記憶脳を鍛える

工学博士 小松正史 著  
医学博士 白澤卓二 監修

毎日耳トレ！

耳を鍛えることは  
脳を鍛えること！

【集中力】【記憶力】【会話力】【空間認知能力】  
【観察力】がアップする！

大人気の「耳トレ！」が1ヵ月でできる！

CD付

yamaha music media

耳トレ！は脳の体操！

耳トレ！とは音を聴きながら耳を鍛えるトレーニングのこと。耳のゆがみをなおすことで、聴覚刺激が脳に伝わり活性化するのだ。そんな大人気の耳トレ！が1ヵ月トレーニングになって登場。「耳を鍛えることは脳を鍛える」こと！ ★音源はCDでもスマホでも聴取可能★

### 「耳を鍛えることは脳を鍛える」ことです。

耳トレ！とは音を聴きながら耳を鍛えるトレーニングです。

#### 耳トレ！のやり方

**道具**  
スピーカーの音でもトレーニングはできますが、ヘッドホンやイヤホンの使用をオススメします。左右の音を聞き分けるトレーニングなどでは、音源の位置を再現しやすくなります。

**方法**  
トレーニングは付属のCDで音を聞きながら行います。音量は大きくすぎず小さすぎず、自分にとって心地よい大きさで聞いてください。聞こえづらいたまは音量を調整しましょう。

#### 耳トレ！プログラム

毎日耳トレ！は4週間～28日間で行います。まずは耳を開く準備をしてから、日替わりトレーニングに取り組みます。

耳を開く準備  
20秒

↓

日替わりトレーニング  
1分

#### Point!

- 4/4拍子です。
- 手拍子を意識するだけでもリズム感を鍛える効果があります。

**注意**  
リズムの一定の拍子をつくり出している楽器は、「鼓」と「拍子」です。4/4拍子は1小節の中に4分音符が4つあります。リズムは強弱が感じられるよりも、リズム感を鍛えるためのリズムトレーニングが効果的です。リズム感が磨かれます。

### 音に手拍子を合わせる

DAY 6

T-06

06

QRコード

手拍子を意識しながら音を聞きましょう。続いて、手拍子に合わせて実際に手を叩いてみましょう。

### 【どんな音を使うの？】

- 広範囲の音域が含まれる音
- 視覚風景をイメージさせる環境音

### 【何をやるの？】

- 音の速さ、強さ、音色を意識する
- 音源の方向や距離を捉える
- 音を分離する

### 【オリジナル音楽はどんなもの？】

- 工夫1 耳の感度を上げるトレーニングを含む
- 工夫2 集中・リラックス効果がある
- 工夫3 飽きのこないメロディ、テンポ、リズム

### ■耳トレ！体験者の声

- 小さな音や複数の音が聞き分けられるようになって楽しくトレーニングできました。音に対する集中力が養われました。(52歳・女性)
- 今まで聞き逃していた音がこんなにもあったのかと驚きました。シンプルなので、飽きっぽい人にもおすすめ。(26歳・男性)
- 長年睡眠不足で悩んでいたのに、CDを聞きながら床についたら、いろいろな音に癒されていつの間にか眠っていました。耳も音を聞き取る習慣ができて変わって、昼は耳トレ、夜は睡眠のためで一石二鳥です。(73歳・女性)
- 「トレーニングをする」＝「耳をすます」＝「集中力が研ぎすまされる」なんですよ。普段漫然ときいてる音を聞き分けようと努力するだけで、どれだけ脳力使ってるんだという気がします。(50代・女性)
- 左右の聴力バランスが悪いから、バランス訓練の効果が期待できそう！(68歳・男性)
- 日常の音や優しい音楽なので、ストレスなく聞くことができます。だんだんと、音を深く考えながら聞くようになります。普段使っていない脳の部分を使っている感じ。(50代・女性)
- 一生懸命に色々な音を聞いているので、疲れるはずなのに、CDを聴いた後は、何かか頭がスッキリして心地いい。バランスよく色々な音を聞くことで、脳がリラックスするのも。10年後、20年後を快適に過ごす為の習慣を今から身につけておきたいと感じるこの頃です。(40代・女性)

## ■目次

- WEEK1 リズム・音量を聞き取る
- WEEK2 高い音・低い音を聞き取る
- WEEK3 遠近感・左右バランスを整える
- WEEK4 集中・記憶音感を高める

### <著者略歴> 小松 正史 (こまつ・まさふみ)

作曲家・ピアニスト・音育家。1971年、京都府宮津市生まれ。大阪大学大学院（工学研究科・環境工学専攻）修了。博士（工学）。音楽だけではない「音」に注目し、それを教育・学問・デザインに活かす。学問の専門分野は、音響心理学とサウンドスケープ論。BGMや環境音楽を制作し、ピアノ演奏も行う。多数の映像作品への楽曲提供や音楽監督を行う。また、京都タワー、京都国際マンガミュージアム、京都丹後鉄道、耳原総合病院などの公共空間の音環境デザインを行う。聴覚や身体感覚を研ぎ澄ませる、独自の音育（おといく）ワークショップも全国各地で実践。2018年現在、京都精華大学人文学部教授。

### <監修者略歴> 白澤卓二 (しらさわ・たくじ)

医学博士。白澤抗加齢医学研究所所長。お茶の水健康長寿クリニック院長。1958年神奈川県生まれ。千葉大学医学部卒業後、東京都老人総合研究所病理部門研究員、老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーを経て、2007年より2015年まで順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座教授。寿命制御遺伝子やアルツハイマー型認知症の分子生物学を研究。国際メディカルタイチ協会会長。著書は『100歳までボケない101の方法』など多数。テレビ番組出演など、わかりやすい医学解説が好評を博している。

### <商品詳細>

#### **毎日耳トレ！～1ヵ月で集中脳・記憶脳を鍛える～【CD付】**

定価：1,400円（本体価格）＋税

仕様：B5変型判横/88ページ

発売日：2018年11月24日

ISBN：978-4-636-96220-8

商品コード：GTB01096220

<http://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01096220>

#### **【既刊好評発売中】**

#### **1分で「聞こえ」が変わる耳トレ！【CD付】**

“聞こえ”を改善して認知症を予防！新感覚の健康法！

耳は年とともに機能が低下し、酷使すればその分衰えは加速します。

耳が衰えるということは、脳も衰えるということです。

「音」を聞きながら行う簡単トレーニングで、耳の感度を上げましょう！

著者：小松 正史

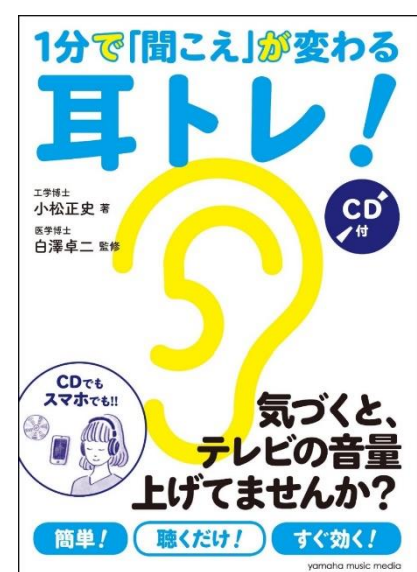
定価：1,500円（本体価格）＋税

仕様：A5判縦/112ページ

ISBN：978-4-636-94648-2

商品コード：GTB01094648

<http://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01094648>



## 賢い子が育つ 耳の体操 【脳と感覚を鍛えるCDつき】

「子どもの集中力をもっとつけたい」「コミュニケーション力や理解力を高めたい」  
「創造性を伸ばしたい」

そんな親子こそ、ぜひこの本を試してみてください。

本書「音の聴き方を変える」ことで「脳の使い方を変えよう」というユニークな一冊です。

著者：小松 正史

定価：1,800 円（本体価格）＋税

仕様：B5 判縦/96 ページ

ISBN：978-4-636-94184-5

商品コード：GTB01094184

<http://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01094184>



お求めは、全国ヤマハ特約楽器店・書店または弊社オンラインショップ< <http://www.ymm.co.jp> >まで。

### 【本商品に関するお問い合わせ】

(株)ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス 出版部

TEL:03-6894-0250 <http://www.ymm.co.jp/>