

# トレーニング方法 & チェック

しっかりコース



時間が取れない方、  
子供や学生等の方法

ゆっくりコース



義務的なトレーニングは効果が出ない。  
気分が乗らない時は中止したり、半分ずつ聴いても良い

トレーニング後

週に一度、自然音かトレーニング CD 20分前後、曜日を決めて聴くと良い

週一回 トレーニング CD or 自然音  
週一回 トレーニング CD or 自然音

4~6ヶ月続ける

再トレーニング、開始へ



それぞれの目的に従って、トレーニング前に自分の写真・録音・ビデオ・タイム等の記録を取って、トレーニング後と比較して下さい。

トレーニング後半は再生機器のランダム再生を行うと新鮮な気持ちで聴いて頂けます。

**聴覚トレーニング** (自然音はトレーニング時間に含めません)

- 順番に合計 20 時間前後聴いて下さい。表のように自然音を三日に一度くらい挟んで頂くとより効果的なトレーニングになります。
- 初回はしっかりコースでトレーニングをしてください。
- 効果を維持させるため、またこのトレーニングを忘れないためにも週一度は聴くと良いでしょう。
- 半年に一度くらい再トレーニングしていくと効果が積み重なって大きな成果を得られるでしょう。



トレーニング CD、自然音 CD は覚えてしまうと効果が薄れます。数があるほど効果的です。追加 CD をご利用ください。



