

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



一日約 20~15 分の
トレーニングを合計
20 時間前後続けて終
了。自然音を挟む

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、半分づつ
け聴いても良い



週に一度、自然音が
トレーニング CD 20
分くらい、曜日を決
めて聴くと良い



トレーニング
後



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を含めません)

- 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。