

# 《追加トレーニング CD》の多彩なトレーニング方法

## 7枚以上のトレーニング CD をお持ちの場合のトレーニング方法

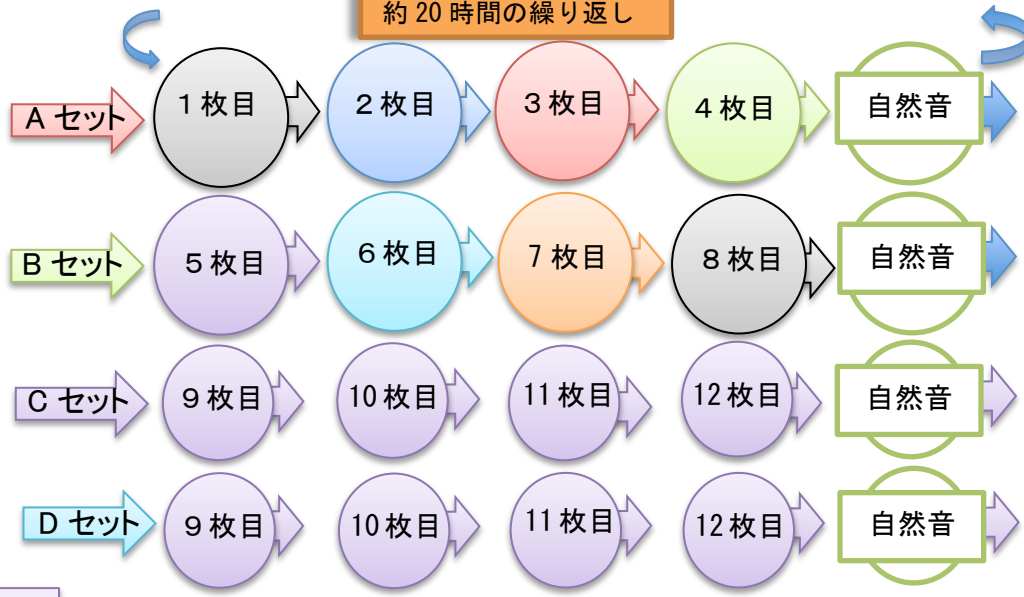
より良い音でトレーニングをして頂くために、再トレーニング前にガイダンス、トラック9のピンクノイズを3分程度再生(聴く必要はなし)。

- 7枚以上トレーニング CD をお持ちの方は二セットに分けて、今回はAセット、半年後にはBセットというふうにトレーニングしてトレーニングして頂くと、前のトレーニングに印象が薄くなりますので、いつでも新鮮にトレーニングをして頂く事が可能です。
- また CD を増やすに従って、C セットを作り、D セットを作ると二年に一度しか聴かない事になります。二年前の音楽は殆ど忘れているでしょう。理想的なトレーニングが可能です。
- またリスニング Dr.(ドクター)をお持ちの方は能力開発としても使って頂けます。

《トレーニング CD の種類》

‘ミラクルサウンドBOX’ 月・火・水・木・金・土・日・海、合計8枚 原音CD 7枚	
‘ブレインスイッチBOX’ NO.1~NO.10&14、合計 11 枚	
‘ブレインシンフォニー’ 原音CD 3枚	合計3枚
リスニング Dr.(ドクター)	、合計2枚

約 20 時間の繰り返し



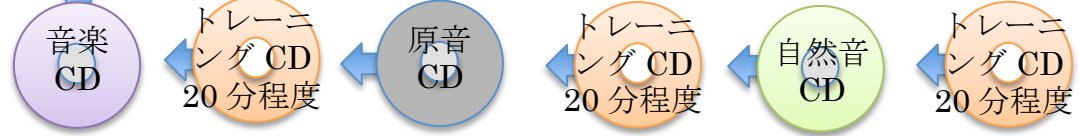
このトレーニングにはCD ラジカセの音質は適しておりません。高級な CD 再生装置をお持ちでない方は伝聴研特製の USB オーディオ《デンダック》、もしくは CD プレーヤーセットをお使い下さい。

再開  
トレーニング CD、自然音 CD を増やして再開すると効果的

トレーニング CD を混ぜながら自然音や音楽 CD、原音 CD など交互に使ってアフターケアを行う

4~6ヶ月続ける

その後のトレーニング  
週に一度、自然音かトレーニング CD. 20 分くらい、曜日を決めて聴くと良い



4日間  
自然音  
音楽 CD

三日間  
トレーニング CD

もう少しトレーニングをしたいと思いますとき

三日間  
トレーニング CD

4日間  
自然音  
音楽 CD