立ち読みPDF

古米地英人著 Hideo Tomabechi 当米地英人著 Hideo Tomabechi

「オトナ脳」は学習できない!

Forest **2545**

はじめに

オトナのための勉強法とは? 最新脳科学が実証する!



脳科学を使えば、 最速で人生が変わる!

少し想像してみてください!

「資格試験、語学試験、就職試験、入学試験、昇格試験…などに短時間で合

もしくに

格した場合の『あなたの人生』を」

でトップレベルまで上達した場合の『あなたの人生』を」 「仕事や人生で圧倒的な結果を出したり、スポーツなどの運動能力で短時間

スキルでトップレベルになりたい」のも、すべては人生をより良くするためだ 成するテクニックです。なぜなら、「あなたが試験に合格したい」のも「仕事や

私が本書で紹介するのが、「短時間」「最速」で試験に合格したり、目標を達

からでしょう。

資格試験に合格しても現役で働ける時間はわずかになってしまいます。 であれば、「短時間」「最速」でなければ意味がありません。何十年もかけて 最新脳科学が実証する! オトナのための勉強法とは?

ろん、ただ単に勉強することだけが趣味ならば、 る必要はないでしょう。 しかし、多くの人にとっては勉強や仕事も重要ですが、「恋人や友人との時間」 「短時間」「最速」にこだわ

「家族との時間」「趣味や娯楽の時間」…などといったプライベートはもっと重

んなに仕事ができるようになっても意味がありません。 プライベートが充実していない人生では、どんなに試験に合格しても、ど

要なのではないでしょうか?

「あなたは、生きるために学習しますか? 学習のために生きますか?」 本書では、最新の機能脳科学で実証された超効率的な方法を紹介します。

クリティカルエイジ (脳の学習限界年齢) は

んどの本が著者による体験談です。つまり、 巻には 克服できる! 『○○勉強法』『○○仕事術』といった本が多くありますが、 ほと

「著者以外の普通の人にはできない可能性が高い」

ということになります。

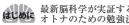
しかし、本書で紹介するのは「すべての人が持つ脳」の話です。最先端の

脳研究により実証された「脳の使い方」に基づく学習法です。

いのです。今までの数億倍の能力を秘めているのが「あなたの脳」なのです。 つまり、本書で紹介する方法は、すべての人に応用可能なのです。 しかも、「あなたの脳」は、その潜在情報処理能力の何億分の一も使っていな

ですから、勉強時間が今までの何十分の一になっても何ら不思議はないの

脳」という私の造語は、当時かなり話題を呼びました。その後、たくさんの プレス』に二〇〇〇年に半年にわたって連載した記事のタイトルで、「英語 た『英語脳のつくり方』は、かつて私が雑誌『CNNイングリッシュエクス とくに、クリティカルエイジ(→31ページ)を克服する方法の事例に挙げ



類書も出版されています。

響を巻き起こしています。そろそろ、「英語脳」という呼び名も独り歩きして いるようで、誤解を正す意味でも、本書では少ししっかり説明します。 もちろん、オリジナルの私の研究成果や方法論は、現在でもネット上で大反

本書で学べること

本書で学べる具体的なことは、次の三つです。

- 誰でもできる速読術
- 誰でもできる記憶術 誰でもできる—Qアップ・トレーニング
- もちろん、この三つを学ぶ前に**「クリティカルエイジの克服法」**(第二章)

「学習に適した脳の状態のつくり方」(第四章)などの最先端の脳科学を活用

した「脳の使い方」を紹介します。

法」とは、どういうことなのかを解説します(今までの勉強法・思考法が、 第一章では、「脳を鍛えても意味がない理由」や「頭の回転速度を上げる勉強

どれだけ脳のパワーを抑えてきたかがわかります)。 **第二章**では、「なぜ、大人は英語が学べないのか」など、**クリティカルエイ**

ジについて解説します(クリティカルエイジを知っているのと知らないのと

では人生がまったく変わってきます)。

第三章では、いよいよ**「頭の回転が速くなる脳のつくり方**」のメカニズムを

解説します(「子供を天才にする方法」も書いてあります)。

[いてあることを実践するだけでも頭の回転は何十倍にもなるはずです)。 **第四章**では、**「学習に適した脳の状態のつくり方」**を解説します(この章に

第五章では、**「記憶術**」と**「速読術」**を解説します(誰でもできる簡単な方

8

法を中心に書いています)。

ニング」を解説します **(ーQが上がれば、人生が劇的に変わっていきます)**。 特別編では、「パラレルタイムライン・ダ・ヴィンチ・ワーク」という秘伝 第六章では、「あらゆる問題解決・目標達成を可能にするIQアップ・トレー

トレーニングを公開しています。

ます。 スで五年間にわたって指導してきたものばかりなので、 本書で紹介するノウハウは、 いずれも私がドクター苫米地ワークスの 効果は実証されてい クラ

本書を読んでより良い人生を送ってください!

苫米地英人

「オトナ脳」は学習できない!

最新脳科学が実証する!オトナのための勉強法とは?…3

脳を鍛えても頭は良くならない! ~最新!機能「脳」科学が解明した最速・超効率の学習法とは?~

●クリティカルエイジとは?………………31

)	な
蓝	なぜ、
「英語脳のつくり方」に学ぶクリティカルエイジ克服法	•
脳	才
0)	7
シ	
'n	ナ
方	は
_	英
に当	諈
美	생
ク	冰
ŋ	子
テ	~
1	な
ル	41
工	ナは英語が学べないのか?
イ	か
ジェ	3
兄眼	•
法	

- 「英語脳のつくり方」に学ぶクリティカルエイジ克服法~
●生物の進化とクリティカルエイジ36
▶クリティカルエイジと学習38
●バイリンガルは二重人格39
●クリティカルエイジは本当にあるのか?42
▶「英語脳のつくり方」に見るクリティカルエイジ克服法
▶日本語脳の上に英語脳はつくれない!4
●脳は勝手に文法を学ぶ!49
●チョムスキーの仮説52
●英語脳のトレーニング54

ŧ¢ť

	章
●最短・最速でマスターするには?	〜誰でもできる加速学習プログラム〜

●どのレベルまで上げればいいのか?…………………1)加速学習をマスターするためのコツ…………………の

●実は、「抽象度を上げる」ことによって、加速学習が可能になる!………6

- ●ダ・ヴィンチは抽象度が高い!………………72)ーQの高い子供を育てるのも簡単!………………73
- 第 **4**章 あなたの能力を五〇倍にする基本ステップ 〜もっとも学習に適した「脳のつくり方」「集中力のつけ方」

Ś

iTQの高い「新しい脳」をつくる最初のステップ……………………………………………………………………



第 5 章 〉 ど		
~ 「記憶カアップ」& 「速読」トレーニング~どんな試験でも最速で合格する脳のつくり方	●超並列脳のつくり方	(はぜ)、 ノラツクス 犬態 が 込 更

109

		6 章
●圧倒的な問題解決能力が手に入る!126	●まだまだ満足してもらっては困ります!	~あらゆる問題解決、目標達成を可能にするIQアップ・トレーニ 重 ガラー 村 美 角 でく 一業 一 し 月 」 ひ こく し フ

ニングー



●ステップ0

今までのトレーニングをやる……………………………145

●ステップ2

特別編

~上級トレーニング「パラレルタイムライン・ダ・ヴィンチ・ワーク」~

●ステップ1

夢をかなえる「新しい脳」のつくり方





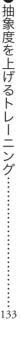


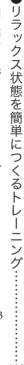




















●「英語脳」が速くつくれる!……………127 ♥どんなスポーツでも上達が速くなる!…………



)「新しい脳」のつくり方トレーニング……………131

タイムラインをつくる!………………………145

未来を感じる!………………147

おわりに									
脳と心は一つである!	●「夢をかなえた現在」を生み出す!162	●秘伝トレーニング161	●ステップ9 二つのパターンを繰り返す159	●ステップ8 抽象度を下げる!157	●ステップ7三つ目のタイムラインをつくる!	●ステップ6 現在や過去の自分から解放する!13	●ステップ5 リニアモーターカー················151	●ステップ4 過去と未来を結ぶ(その2)19	●ステップ3 過去と未来を結ぶ(その1)18

~ドクター苫米地からのメッセージ~……………165