

あなたの頭の回転が  
50倍加速する  
最短最速加速学習法

いつでも！どこでも！簡単に！

IQ&抽象度が上がり、超並列処理能力が身につく

秘密のトレーニング法

- ・ドンキホーテトレーニング
- ・レストランで行うメニュー訓練

# ●ドンキホーテトレーニング法

## 抽象度を上げるトレーニング…

例えば本屋さんだったりコンビニでもいいのですが、  
たくさんの商品が並んでいるところ、  
もしくは自宅であれば、あなたが知っているものが少ないところで、  
目を瞑って、パッと見てください…

その瞬間に見えていたもの1つ1つに対して、  
関係する情報を全部一瞬で思い浮かべる訓練をやっていきます。

本屋さんに行けば、知らない本がありますよね？  
手に取った本をパッと見たとき、  
その本に書かれている文章の言葉や著者の名前などに対しても  
目を瞑って、その関係する情報を全部一瞬で思い浮かべてください。

もし、読書をしていない人でしたら  
三越などのデパートやドンキホーテなどでも同じようにやってみてください。

例えば、ドンキホーテにいるのなら…  
今日はドンキの一階、明日は二階と、店内をまわりながら品物を見てください。

その際にすべて頭にイメージを思い浮かべます。  
これは、記憶の訓練になります。

イメージとして、パッと目を開けた瞬間と目つづった瞬間に、  
ここに何があって、あそこには何があると、言葉よりも“絵や形”を思い浮かべます。

例えば、あなたは、久々の休日にドンキホーテに行き、家具売り場にいるのなら、  
このあたりにイスがあって、イスの形や絵はこうなっていて…など、  
思い浮かべた絵や形を全部、正確に再現できるように  
何度も何度も目をつづったりあけたりして、練習していきます。  
わかりますか？

それができるようになったら、今度は目を開けた状態でよろしいですから、  
一つ一つの家具に対して、

- ・ この家具は、例えばソファだったら、どこの誰がソファを発明したのか…
- ・ このソファはあの人が発明したに違いない…
- ・ あのソファはフィリピン製か日本製か…。
- ・ レザーのソファでしたら、これは牛の革だとか…
- ・ どこの国の〇〇素材だ…

とか、一つ一つに対して「まず物の定義にあたるもの」  
つまり、「ソファとは何ぞや」ということ。

さらには、由来。

これは西洋的なソファだとか。

そして、どこの誰がここに運んだのか。

定員が運んだのか、運搬業者が運んだのか。

**今まさに、ここにソファが存在することにまつわる情報について  
思い浮かべるのです。**

もちろん、

- ・ これがいつごろ売れるのかしら…
- ・ 私はこれを買ってどうやって使おうか…

とか、この用途について「どうしましょう？」まで含めて、  
それを全部、1個1個見える絵や形に対して訓練していきます。

そうすると、ドンキで立ってて変な人と思われてもいいから  
目に入るもの全部に対してトレーニングしてみる。

で、パッと目を瞑って今度は絵をイメージするだけでなく、  
今思い浮かべたことが同時に全部一瞬で思い浮かぶようにまたパッと思い浮かべる。  
それを何度も繰り返す。

これが不思議なことにあるとき、ボトルネックが外れるわけです。  
そうすると、同時にバーンっと大量のことを考えられるようになります。  
そうすると、人と話しているときなど、テンポの遅さを感じてまどろっこしくなってきます。

例えば、何人かメニュー訓練をやったワークスのクラスの生徒の中にはレストランに行くとき「家族や友達がメニューを決めるのが遅くて、すぐまどろっこしいんですよ。先生が、私たちがメニューを見ている間、遅い遅いといつも言っているのがすごく理解できました。」などと、話している生徒なんかもあります。

**“思考がすごく速くなるのです。”**

これらのようなトレーニングを繰り返していくと、頭の回転が速い脳が生まれてきます。もともと人間は超並列処理なのですが、それをアリストテレスの時代からシリアル処理を入れるということでなんとなくシリアルに考えるのがいいと思ってしまうのですが、

それを無意識の中でとっぱらうことができると、超並列的に考えられるようになるのです。シリアルボトルネック外しを自らやる。それはドンキでやって、デパートでやって。慣れてくると本屋でもやってみてください。

本は読んでないわけで、本屋でやるのは大変ですので、できれば全部読んでから。読んでなくても、タイトル見ながら想像してやればいいです。

それをいろいろなもので試して下さい。

もちろん、脳はリラックスしているときしか働かないので、緊張しているときは、脳を働かせるんじゃなく、短期回路や直結回路で動くような回路はストレス状態ですから、(ここでいうのは本書で説明しているような敵と戦うようなショートサーキットの状態)

**抽象度の高い状態はリラックス状態で働かせなくてははいけません。**

ですから、本書でも書いた方法でリラックス状態を作ってからトレーニングして下さい。

## ●メニュー訓練法

- ・記憶しやすい、頭に入れやすい意識状態を作る
- ・超並列にする。シリアルなボトルネックを外す。

このような記憶しやすい超並列処理能力を作る訓練の中で一番簡単なトレーニング法がレストランで行うメニュー訓練です。

レストランのメニューを全部見て、一瞬で決める練習。  
とにかくレストランに入ったら、メニューを開いた瞬間にパッと閉じてオーダーする。

全部同時に見ないといけません。  
そうすると、失敗してスープだけオーダーしてしまうかもしれませんが、それでも構いませんから、そういう訓練をしていくと脳が超並列的に見えるようになるわけです。

本でも、声を出して、頭のなかで読むのではなく、自分でパッとみると同時に全ページを見れるようになってきます。

それは、シリアルボトルネックを外す効果があります。  
もちろん、こうやってゆっくり読んだのに比べ入ってくる情報量はそんな正確ではないかもしれませんが、もしかすると書いてある文章の半分も読めてないかもしれません。

でも、それで十分です。

というのはどんなにゆっくり正確に読んでも一冊の本を2, 3週間後に何書いてあったのかはそれほど正確には覚えていません。  
本の中のエッセンスぐらいしか覚えていません。

だったら、同じようにさっさと読んだほうが2, 3週間後にエッセンスぐらいしか覚えていないかもしれませんがそれでも十分なんです。

このように全部が無意識にボトルネックなしにバーンと提示されるような読み方をする。

自分の訓練の中で、ボトルネック外しをしないとけません。

人間はどうしてもシリアルにしないとできないように訓練されているのです。  
一つの単語を読むと、次の単語と。

それは記憶の方法だけれどもそれはそれで構いません。  
記憶の海馬に対する処理としてはやりやすい。

ただ認識のときは、できるだけ大量な情報を同時に見る。  
同時に考えているんだけど、無意識で考えているので意識的には  
何も考えていないわけで、全ての情報を受け入れるという訓練を自分でするわけです。

その一番楽なのがメニュー訓練なのでぜひ皆さんも取り組んでみてください。

これらのトレーニングと本書を通じて、  
抽象度を上げることができると、圧倒的にIQが上がり、  
新しい言語が自由自在に学べるようになるし、

今まで以上に短時間で新しい技能、  
新しい学習があつという間に習得できるようになるはずです。

特に、英語など語学を習得したい方は、  
『50倍速英語脳プログラム』(詳細はこちらから⇒ <http://www.forestpub.co.jp/eigo/> )  
もぜひご活用ください。

いままでの英語教育とは違う手法ですから  
楽しく英語を学べ、短期間で英語をマスターすることも可能になります。

ぜひ、ご自身の人生にお役立てください。  
最後までお読みいただきありがとうございました。

苦米地英人