



## スクールカウンセラーだより No.9

スクールカウンセラー

### <夢を見る力・創造する力 が あなたの人生を創る>

#### <ピアノ/練習の実験 ～イメージトレーニングと脳の変化～>

|          | Aグループ                                                                                                                                                           | Bグループ                          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 対象<br>内容 | 実際にピアノの鍵盤上で<br>指を動かして練習する。<br>(5日間)                                                                                                                             | 指を動かさずに<br>想像だけで練習する。<br>(5日間) |
| 結果<br>考察 | <p>すべての人の脳を調べると、<br/>どちらのグループにも同じ変化が起きていました。</p> <p>想像力は、実際に脳に計測可能な影響を与えることがわかります。</p> <p>この研究は、<br/>イメージトレーニングによって、最小限の身体訓練で技術を学ぶ<br/>ことができるということを教えてくれます。</p> |                                |

- ・想像力は練習によって高められます！
- ・想像力を普段から取り入れることで、よりよい新しい方法で物事に取り組めるようになります。
- ・貪欲に、ありありとなりたい未来を想像してくださいね！



### <12月・1月の来校日>

12月 6日(火) 13日(火) 20日(火) 23日(金)  
1月17日(火) 24日(火) 31日(火)