

立ち読みPDF

脳機能学者・カーネギーメロン大学博士

苔米地英人著 Hideo Tomiuechi

「オトナ脳」は学習できない！

Forest  
2545  
Shinsyo



●  
はじめに

最新脳科学が実証する！  
オトナのための勉強法とは？



## ● 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：などに短時間で合格した場合の『あなたの人生』を」

もしくは、

「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でトップレベルまで上達した場合の『あなたの人生』を」

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、目標を達成するテクニクです。なぜなら、「あなたが試験に合格したい」のも「仕事や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からでしょう。

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。もち

ろん、ただ単に勉強することだけが趣味ならば、「短時間」「最速」にこだわ  
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」  
「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  
要なのではないでしょうか？

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  
んなに仕事ができるようになっても意味がありません。

「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。

## ● クリテイカルエイジ（脳の学習限界年齢）は 克服できる！

巷ちまたには『○○勉強法』『○○仕事術』といった本が多くありますが、ほと  
んどの本が著者による体験談です。つまり、

「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。

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。

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です。

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

類書も出版されています。

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、本書では少ししつかり説明します。

## ●——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IQアップ・トレーニング

もちろん、この二つを学ぶ前に「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。

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、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）。

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（この章に書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



法を中心に書いています）。

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・トレーニング」を解説します（IQ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」という秘伝トレーニングを公開しています。

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

ぜひ、本書を読んでより良い人生を送ってください！

苦米地英人

# 「オトナ脳」は学習できない！ 目次

はじめに

最新脳科学が実証する！オトナのための勉強法とは？……3

## 第1章

脳を鍛えても頭は良くなるらない！

（最新！機能「脳」科学が解明した最速・超効率の学習法とは？）

- 脳を鍛えるとは？……………18
- 頭が良い人がやっていること……………19
- 勉強ができて也使えない人とは？……………22
- 脳は知っているモノしか見えないが……………24
- IQが高いということとは？……………26
- 誰でも「新しい脳」をつくれれば、IQが上がる！……………28
- クリテikalエイジとは？……………31

なぜ、オトナは英語が学べないのか？

「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……………44
- 日本語脳の上に英語脳はつくれない！……………46
- 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
- アメリカのスパイ教育で使われていた！……………56

### 第3章

## IQアップのメカニズムとは？

（誰でもできる加速学習プログラム）

- 最短・最速でマスターするには？……………62
- 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！……………66
- 加速学習をマスターするためのコツ……………69
- どのレベルまで上げればいいのか？……………71
- ダ・ヴィンチは抽象度が高い！……………72
- IQ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」）

- IQの高い「新しい脳」をつくる最初のステップ……………78

第5章

●なぜ、リラックステータスが必要なのか？	79
●スタニスラフスキー・システム	81
●現代人はリラックステータスできない身体になっている！	83
●リラックステータスのつくり方	85
●逆腹式呼吸でリラックステータスを高める	86
●コンセントレーション（集中）	88
●超並列脳をつくる必要がある！	90
●なぜ、現代人は超並列脳が使えなくなったのか？	93
●超並列脳のつくり方	94
● <b>どんな試験でも最速で合格する脳のつくり方</b> ↳「記憶力アップ」&「速読」トレーニング	
●人は間違いを記憶している！	101

## 第6章

- 海馬が情報を選別している！……………102
  - 丸暗記はしてはいけない！……………104
  - 記憶力トレーニング①あえて間違える！……………106
  - 過去問題集はやるな！……………108
  - 記憶力トレーニング②アンカーとトリガー……………109
  - 情報処理のスピードを上げる方法……………113
  - 速読トレーニング「メニュー訓練法」……………115
  - 図書館を丸暗記する方法……………118
- 最速で目標達成する「新しい脳」のつくり方**  
（あらゆる問題解決、目標達成を可能にするIQアップ・トレーニング）
- まだまだ満足してもらっては困ります！……………124
  - 圧倒的な問題解決能力が手に入る！……………126

特別編

夢をかなえる「新しい脳」のつくり方  
〔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」

- 「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！……………129
- 「新しい脳」のつくり方トレーニング……………131
- リラックス状態を簡単につくるトレーニング……………132
- 抽象度を上げるトレーニング……………133
- 共感覚をつくるトレーニング……………137
- 「新しい脳」を手に入れたとき……………141
- ステップ0 今までのトレーニングをやる……………145
- ステップ1 タイムラインをつくる！……………145
- ステップ2 未来を感じる！……………147

おわりに

## 脳と心は一つである！

（ドクター・苦米地からのメッセージ）……………165

- ステップ 3 過去と未来を結ぶ（その1）……………148
- ステップ 4 過去と未来を結ぶ（その2）……………149
- ステップ 5 リニアモーターカー……………151
- ステップ 6 現在や過去の自分から解放する！……………153
- ステップ 7 三つ目のタイムラインをつくる！……………155
- ステップ 8 抽象度を下げる！……………157
- ステップ 9 二つのパターンを繰り返す……………159
- 秘伝トレーニング……………161
- 「夢をかなえた現在」を生み出す……………162