



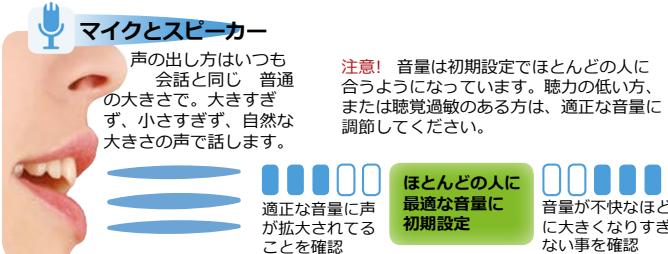
FORBRAIN®

powered by AFTERSHOKZ.



自分の声で脳をパワーアップしよう

+ For more information, see the multilingual technical manual supplied with your FORBRAIN device



姿勢

大人用

- ③ 頭：頭はリラックスして背骨の上に乗っている状態。
操り人形になって糸で吊られているように！
- ② 背中・腰：まっすぐに座る。前かがみにならず、腰を反らせ過ぎず。
カンガルーの尻尾が生えてその上に載っているように
- ① 足：腰と同じ幅に開き、しっかりと床につける。
地面に根が張るように

ヒント

フォーブレインは立って、あるいは歩きながら使用することもできます。暗記する時には特に有効です。時々姿勢を確認し、力入り過ぎていないか確認しましょう。

- ④ 唇：唇を丸くして前に突き出すようにします。首は前に出さないで。
唇をマイクにつけようとする感じで
- ⑤ 腹部：穏やかな腹式呼吸をします。穏やかにお腹が前後に動くようにします。
海の波の様な穏やかな前後の動き

子供用

子供達に

自分が木になったと想像してみよう。足から根が地面に伸びていく。背中は木の幹になってまっすぐに上に伸びている。頭は茂った葉。雨の水を受けてどんどん成長していくように想像してみよう。

トレーニングのヒント フォーブレインの練習で必要なのは声を出すこと。

下記の練習例をご参考に。もちろん独自の練習法も試してください。

ご自分で

- 音楽性：テキストにメロディーを付けて歌ってみる。
- リズム：詩を読む一行ごとに呼吸をする。
- 流れ：意味に関係なく、3~4単語読んだら呼吸をする。
- 話し方：テキストを読むとき、大群衆に向かって演説するように、少し大きめに話してみる。
- 強調：囁くように5秒、大きな声で5秒と交互に5秒ずつ声の大きさを変えてテキストを読む。

暗記：一度読み、すぐにテキストを見ずに繰り返す。

会話：漫画などの会話をキャラクターに合わせて声を変えて読む。

お子さんのトレーニング

- 一緒に：大人がゆっくりとテキストを読み続けてお子さんが読む。間違いなどは気にせずに。
- エコー：お子さんの声に重ねて大人も読む。1秒早め、遅めでスピードをコントロールする。
- 暗記：大人が適切な長さの分又は語群を読み、子供はそれをテキストを見ずに繰り返す。
- 会話：漫画などの会話をキャラクターになり切ってロールプレイする。
- 創作：人形などを使ってお子さんと一緒に物語や会話を創作してみる。

+ Discover all our exercises on www.forbrain.com

トレーニング時間

1セッションは 6~10週間

1週	1週	1週	+6週	1週	+10週
----	----	----	-----	----	------

幼児

10分 日

発声や発音のために

5-15才

15分 日

集中力・注意力・読解力
作業記憶の問題
発音とスピーチの問題

16才以上 & 成人

20分 日

発話、発音の問題
自身のなさ
エネルギー不足
音楽のリズムや音程が取れない

シニア

30分 日

エネルギー不足
記憶力
滑らかな言葉遣いに

繰り返し可能

集中して

15才以上から

会議のプレゼンの準備に
スピーチの暗記に
試験などの準備に
より活力と自信を持つために

詳細 プロによるサポート

フォーブレインは教師や療法士の指導の下現在のコーチングや療法にプラスして使うことができます。専門家にご相談ください。