

セッティング

高品質マイク

骨伝導

トランスデューサー

ダイナミック
フィルター

充電

電池が終わったら充電します。
USBケーブルでPC又は壁の電源から
充電します。充電中は赤いランプが
点灯、終了すると青いランプが点灯
します。1回の充電で約6時間使用で
きます。



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

FORBRAIN®

powered by AFTERSHOKZ



自分の声で脳をパワーアップしよう

はじめよう

①
電源のオン
オフは
このボタンで



②
輪の部分
を後頭部、首
の上方にま
わします。



③
イヤホンを耳
の前の頬骨に
当てます。



④
マイクの位置
を、口の前3cm
の位置（やや
右より）に調
整します。



マイクとスピーカー

声の出し方はいつも
会話と同じ 普通
の大きさで。大きすぎ
ず、小さすぎず、自然な
大きさの声で話します。

注意！ 音量は初期設定でほとんどの人に
合うようになっています。聴力の低い方、
または聴覚過敏のある方は、適正な音量に
調節してください。



適正な音量に声
が拡大されてる
ことを確認

ほとんどの人に
最適な音量に
初期設定

音量が不快なほど
に大きくなりすぎ
ない事を確認

フォーブレインは自分の
声の受信能力を高めるこ
とによって、聴覚と発声
のループ全体の機能を高
めます。

フォーブレインは、神
経システムにしっかりと
した感覚トレーニング
を行います。

自分の声が交互に変化する
フィルターで処理され、発声
と同時に骨伝導で聞こえます。



This brochure is available in many languages on www.forbrain.com.
Visit the site for advice and information on how to get the most out of Forbrain. www.forbrain.com



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、腰を反らせ過ぎずに。
カンガルーの尻尾が生えてい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、力な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

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：詩を読むー1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、子供はそれを見て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

+6週

+10週

繰り返し可能



幼児

10分
日

発声や発音のために



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



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



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



集中して

15才以上から

3x20分
日

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。専門家に相談ください。