

IMトレーニングの方法【基本】

IMトレーニングは、ヘッドホンを装着して行います。ヘッドホンから一定のリズムで聞こえてくる基準音（メトロノームの拍）に合わせて、動作をぴったり合わせることが求められます。※ヘッドホンの着用は左右間違えないように注意してください R：右・L：左
トレーニング方法の基本を、トレーニング例に合わせて説明していきます。

（トレーニング例）

| トレーニング - 1month | | SRO : 15 | 【トレーニング番号 : 】 | | |
|-----------------|---------------|----------|-------------------|---|----|
| No. | トレーニング | 時間 | 動作 | 音 | 視覚 |
| 1 | 54回Clapトレーニング | 1分 | 両手 | × | × |
| 2 | 54回Clapトレーニング | 1分 | 両手 | ○ | × |

【トレーニング内容について】

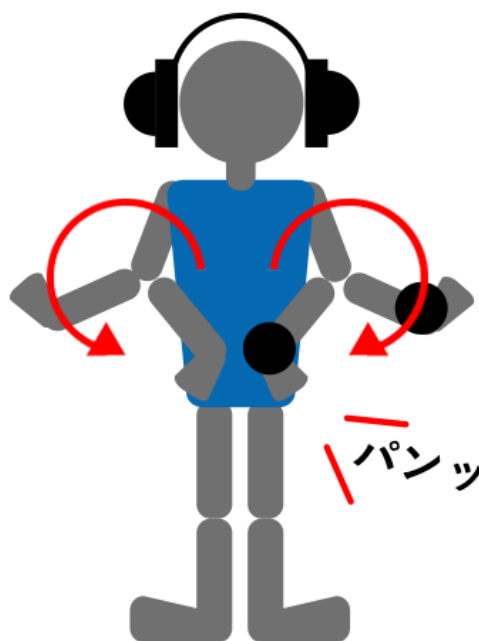
この例では、1回のトレーニングでNo.1～2の課題を行います。
トレーニングの54回という数字は、1回の課題で聞こえてくる基準音の数（動作をする回数）です。時間は、1回の課題にかかる時間です。

【動作について】

基本的なトレーニング動作は、全部で14種類あります。このトレーニング例では、両手の動作を行います。立つことができない場合は、座って行うことも可能です。

【両手】

ポタントリガーを利き手と反対の手に取り付けます。
基準音に合わせて、腕を回して身体の正面で手を叩きます。



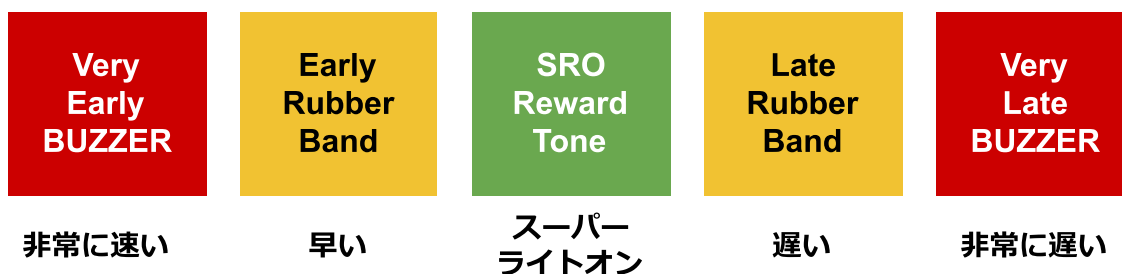
【音について】

ハンドトリガーを叩くタイミングは、コンピューターが1000分の1秒という厳密さで記録され、基準音とぴったりのタイミングからどれくらいずれているかを示す「ガイド音」というものがあります。ガイド音あり（○）の場合は、手を叩くとすぐに、3種類あるガイド音の1つが聞こえます。ガイド音なし（×）の場合は、基準音のみが聞こえます。

- ・高い音程のリワード音（誤差がほとんどない）
- ・左からのブザー音（叩くタイミングが早い）
- ・右からのブザー音（叩くタイミングが遅い）

【視覚について】

視覚なしの場合（×）は、目を閉じてトレーニングを行います。視覚ありの場合（○）は、パソコンの画面を見ながらトレーニングを行います。パソコンの画面には以下のような表示がされ、ボタントリガーを叩いたタイミングがすぐにわかります。



【SROについて】

SROとは、スーパーライトオンの略で、数字はタイミングの誤差の範囲を表す数値です。15の場合、0-15ミリ秒の誤差であれば、タイミングよく叩けているということです。

【結果について】

1回の課題が終了するごとに、結果画面が表示されます。1回の課題が終わるごとに、結果をスコアシートに記録していきます。

The screenshot shows a 'Results' screen with the following data and annotations:

| | |
|---------------------|------------------------|
| MS Avg: 73 | 課題の平均 |
| IAR: 1 | SROの誤差内の連続ヒット回数 |
| SRO%: 7% | SROの誤差内のヒットの割合 |
| Early/Late%: 91%/9% | ヒットの早い/遅い割合 |
| Total Hits: 54 | ヒットした回数 |
| Bursts: 0 | SRO誤差内のヒットが4回連続で成功した回数 |

Buttons at the bottom: Continue Training, Repeat Task, Close.

【評価・分析について】（参考）

結果の「MS Avg」の数値の変化が評価のひとつの目安になります。

参考に標準スコア表をご確認ください。

※標準スコア表は、トレーニング例の課題1を基本にしています。トレーニングメニューによっても数値が異なるため、あくまでも参考程度にとどめてください。

| 年齢 | 6歳 | 7～8歳 | 9～10歳 | 11～12歳 | 13～15歳 | 16歳以上 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 極度の能力不足 | 280以上 | 270以上 | 260以上 | 240以上 | 215以上 | 200以上 |
| 深刻な能力不 | 175～279 | 170～269 | 160～259 | 155～239 | 150～214 | 147～199 |
| 平均以下 | 120～174 | 90～169 | 80～159 | 75～154 | 72～149 | 70～146 |
| 平均 | 90～119 | 65～89 | 55～79 | 45～74 | 43～71 | 41～69 |
| 平均以上 | 56～89 | 45～64 | 38～54 | 36～44 | 33～42 | 30～40 |
| 優秀 | 45～55 | 32～44 | 28～37 | 26～35 | 23～32 | 22～29 |
| 非常に優秀 | 40以下 | 32以下 | 28以下 | 26以下 | 23以下 | 22以下 |

その他、数値やトレーニングの様子などから評価・分析することができます。

- ・ **全く拍子と関係のないところでヒットしている**

→ 集中力がない

- ・ **ヒットが常に遅れる**

→ 神経処理スピード、運動制御力不足

- ・ **ヒットが常に早い**

→ 衝動制御力、運動制御力不足

- ・ **ガイド音が聞こえるとスコアが悪くなる**

→ 背景音がある状況だと注意散漫になる

- ・ **トレーニング終了後の疲労**

→ 体力不足、筋肉疲労、筋力低下等

など

脳のタイミング処理機能をトレーニングすることで、さまざまな脳機能の向上に役立つことがわかってきています。

- ▶ 注意力・集中力
- ▶ 処理速度
- ▶ 対人能力・社交性
- ▶ 運動制御・協調運動
- ▶ ワーキングメモリ
- ▶ 言語・対話
- ▶ 読解など基礎学力
- ▶ 感覚処理・統合