

人の話を聞き返すことが増えた!?
簡単トレーニングで“聞こえ”を改善!
『1分で「聞こえ」が変わる耳トレ! 【CD付】』
11月25日発売!

1分で「聞こえ」が変わる
耳トレ!

工学博士
小松正史 著
医学博士
白澤卓二 監修

CD
付

CDでも
スマホでも!!

気づくと、
テレビの音量
上げてませんか?

簡単! 聴くだけ! すぐ効く!

yamaha music media

- 気づくとテレビの音量を上げている。
- 人の話を聞き返すことが増えた。
- 後ろから来る車に反応できなくなってきた。
- 聴力検査が怖くなってきた。
- 高い音が聞き取りづらい。

……そんな方は、耳が衰えてきているのかもしれませんが。

聞こえが悪いと、人と話すのがつらかったり、外に出るのがおっくうになったりしますね。耳だって、身体のほかの部位と同じように年とともに機能は低下しますし、酷使すればその分衰えは加速します。

でも、多くの方が知らないことがあります。それは、「耳も鍛えられる」ということ！

【音源はCDでもスマホでも視聴可能！】

トレーニング音源は付属のCDで簡単に聞くことができます。さらにスマホで誌面のQRコードを読み込めば、音源が聞ける特設サイトに飛びます。「音」を聞きながら行う簡単なトレーニングで耳の感度をあげましょう！

<http://www.ymm.co.jp/feature/mimitore.php>

【体験者の声も続々！】

- 朝と夜のテレビの音量差が前より減った（79歳女性）
- 聞き取りづらかった音が心地よく聞けるようになった（21歳男性）
- 音が立体的に聞こえるようになった（45歳男性）
- 耳が遠くの音に敏感になった（65歳女性）
- この音源は、耳のお薬（52歳女性）

【内容】

■はじめに 耳を鍛えるとどんないいことがある？

- 01 老化防止
- 02 脳が活性化
- 03 身体が活性化
- 04 コミュニケーション力向上
- 05 危険回避/安全確保
- 06 音楽鑑賞能力向上
- 07 創作意欲が湧く

■第1部 耳のベーシックトレーニング

- 01 音を分類しよう
- 02 音色を聞き取ろう
- 03 音の大きさを感じよう
- 04 音の高さを感じよう
- 05 音の広がりを感じよう
- 06 音の時間を感じよう

■第2部 耳の応用トレーニング

- 01 脳を活性化させよう
- 02 身体を若返らせよう
- 03 会話力を高めよう
- 04 音楽力を高めよう

<著者略歴>

小松 正史（こまつ・まさふみ）

作曲家・ピアニスト・音育家。1971年、京都府宮津市生まれ。大阪大学大学院(工学研究科・環境工学専攻)修了。博士(工学)。音楽だけではない「音」に注目し、それを教育・学問・デザインに活かす。学問の専門分野は、音響心理学とサウンドスケープ論。BGMや環境音楽を制作し、ピアノ演奏も行う。多数の映像作品への楽曲提供や音楽監督を行う。また、京都タワー・京都国際マンガミュージアム・京都丹後鉄道・耳原総合病院などの公共空間の音環境デザインを行う。聴覚や身体感覚を研ぎ澄ませる、独自の音育(おといく)ワークショップも全国各地で実践。2017年現在、京都精華大学人文学部教授。

<監修者略歴>

白澤卓二（しらさわ・たくじ）

医学博士。白澤抗加齢医学研究所所長。お茶ノ水健康長寿クリニック院長。1958年神奈川県生まれ。千葉大学医学部卒業後、東京都老人総合研究所病理部門研究員、老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーを経て、2007年より2015年まで順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座教授。寿命制御遺伝子やアルツハイマー型認知症の分子生物学を研究。国際メディカルタイチ協会会長。著書は『100歳までボケない101の方法』など多数。テレビ番組出演など、わかりやすい医学解説が好評を博している。

<商品詳細>

1分で「聞こえ」が変わる耳トレ！【CD付】

定価：1,500円（本体価格）＋税

仕様：A5判縦/112ページ

発売日：2017年11月25日

ISBN：978-4-636-94648-2

商品コード：GTB01094648

<http://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01094648>

【既刊好評発売中】

賢い子が育つ 耳の体操 【脳と感覚を鍛えるCDつき】

「子どもの集中力をもっとつけたい」「コミュニケーション力や理解力を高めたい」
「創造性を伸ばしたい」

そんな親子こそ、ぜひこの本を試してみてください。

本書「音の聴き方を変える」ことで「脳の使い方を変えよう」というユニークな一冊です。

著者：小松 正史

定価：1,800円（本体価格）＋税

仕様：B5判縦/96ページ

ISBN：978-4-636-94184-5

商品コード：GTB01094184

<http://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01094184>



お求めは、全国ヤマハ特約楽器店・書店または弊社オンラインショップ<<http://www.ymm.co.jp>>まで。

【本商品に関するお問い合わせ】

(株)ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス 出版部

TEL:03-6894-0250 <http://www.ymm.co.jp/>