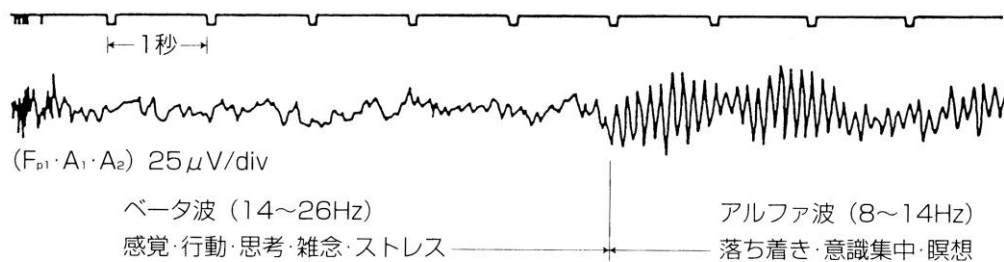


アルファテック 評価シート

月 日 氏名

脳波測定	脳波の種類	数値
	β 波 (ベータ)	%
	ファスト α 波	%
	ミッド α 波	%
	スロー α 波	%
	θ 波 (シータ)	%



β 波 (14~26Hz)		緊張や不安、イライラ時の大脳の活動状態を反映する脳波。 普段はこの脳波が優位にでていることが多いと言われています。
α 波	ファスト α 波 (12~14Hz)	緊張した意識集中状態で、あまりゆとりのないときの脳波。
	ミッド α 波 (9~12Hz)	緊張のないリラックスした状態で、意識が集中しており、頭がさえているときに優位にでる、脳力発揮に最もふさわしい状態の脳波。
	スロー α 波 (8~9Hz)	休息する方向に集中し、意識がボーッとしているときにでる脳波。
	θ 波 (4~8Hz)	浅い睡眠状態で意識はかなり低下しているときの脳波。深い瞑想状態のときにも出現するといわれていますが、学術的には検証されていません。

様々な分野で能力を発揮されているときの脳波は α 波が優位になっており、その中でも 9~12Hz のミッド α 波が優位に観測されており、リラックスかつ集中することが脳力発揮するための鍵となっています。初めて計測される方で、

ミッド α 波…50%以上、かつ、 β 波…0%近く

の脳波ですと、自分の力を発揮しやすい脳をお持ちです。また、トレーニングによってミッド α 波を強化していくことが可能ですので、是非定期的に計測される事をおすすめいたします。