

## IM 事例

ADHD で困っていた私たちの 11 歳の男の子は IM のトレーニングを終えた後、多くの改善が見られました。それまで、彼にとって読書とは、非常に時間のかかる、苛立たしい、難しい作業でありましたが、トレーニング後にはとても順調で楽にできるようになりました。今では、読書を楽しむことさえできるようになりました。学校の宿題も、以前と違って一人でできるようになりました。フラストレーションも軽減し、姉妹に対する攻撃的な態度も少なくなりました。

46 歳の ADD の男性、IM トレーニングを終えてから、いくつかのはっきりとした変化を経験しました。読書においては、読解力が飛躍的に向上し、周囲に気を散らさずに読書に集中できるようになりました。コミュニケーション力は向上し、特に妻との間の会話は、とてもスムーズになりました。彼の話は、以前はあちこちに飛んでしまったり、他のことをするために早く会話を終えようとするのでぎこちなかったのですが、今では深い話が容易にできるようになったと妻は喜んでいます。

また、仕事でプレッシャーが多い時でも、以前ほどストレスを感じなくなりました。行動に移る前にきちんと考えることができるようになったので、仕事が楽に成し遂げられるようになりました。

「IM トレーニングは私の日常生活に大きな変化をもたらしました。私は、注意力に問題を感じる人や、ひとつのことに集中することが困難な人、過度のストレスを抱えている人、あるいは注意力や集中力を向上させてより良いライフスタイルを求めるあらゆる人にも、IM を強くお奨めします。」

IM トレーニングはアメリカの病院、診療所、カウンセラーや専門家により、2000 ヶ所以上にて行われています。日本には 2004 年に紹介され、以下のところで受けられます：

## IMprove インプルーブ

トム & クリスティーン バルカード  
横浜市栄区小菅ヶ谷 3 - 18 - 14

電話 050-5539-3215

ウェブサイト [www.im-training.jp](http://www.im-training.jp)  
[www.im-adhd.jp](http://www.im-adhd.jp)

私、トム・バルカードと妻のクリスティーンは、アメリカのインターアクティブ・メトロノームの認定プロバイダーとして、日本で IM トレーニングを提供しています。日本語ができますので、お気軽にお問い合わせください。無料にてご案内・ご相談承ります。

## インタラクティブ メトロノーム

ADD/ADHD、アスペルガー症候群  
自閉症スペクトラム、LD などに

確かな効果を提供します



## IM とは？

インタラクティブ・メトロノーム (IM) とは、注意力、集中力、運動機能、順序だてて物事を考える力を強化するために、これらの能力に関わる脳神経を直接鍛えるトレーニング法です。トレーニングを繰り返すことによって、基本的な認知能力、計画性、組織化、言語処理能力などを強化することができます。

## どのように訓練するのか？



IM プログラムは、全 15 回のセッションで構成されており、コンピュータの作り出すビート音に身体動作を合わせるトレーニングを、毎回目標を決めて進めていき

ます。トレーニングを受ける人は、ヘッドフォンを通して聞こえるコンピュータのリズムに、できるだけ正確に合わせて手や足を動かします。トレーニングを受ける人は足元のセンサーマットを足でタップしたり、掌にセンサーをはめて手をたたくといった動作を繰り返し行い、できるだけコンピュータのビート音に合わせる訓練をします。

この聴覚的、ないしは視覚的ガイドシステムのデータは即時にコンピュータに送られ、トレーニングを受ける人の刻むリズムの正確さを計算して、毎回のトレーニングにスコアをつけます。

## 効果

運動機能と、物事を順序立てて考える能力は、さまざまな行動・学習における発育の問題

と直接関連があるとされています。15 年以上にわたる臨床研究によると、IM は以下のような項目に対して、大幅な改善が見られたという結果が示されています：



注意力と集中力  
言語処理力  
読書力と読解力  
行動(攻撃性と衝動性)  
運動機能、運動神経  
学校、職場における、仕事の実行能力  
注意深さ  
フラストレーションの軽減  
能率の向上  
姿勢の改善  
よりよい調和  
適切なアイ・コンタクト  
不平の軽減  
行動する前に考えること  
より多くの作業をやり遂げること  
スポーツにおける正確さ  
指示に従うこと  
夜ぐっすり眠れること  
自己肯定感と自信の増大  
長時間の集中力の持続  
周囲の音や動きによる集中の途切れの軽減  
会話において適切な内容と言葉遣いを用いること  
思考 言葉 文章化への流れ  
仕事のより迅速で正確な処理  
学校、勉強、仕事、その他の作業へのより深い興味

## IM は誰のためにあるのか？

次のような人たちには、IM は特に大きな効果があります：



ADD/ADHD、アスペルガー症候群、自閉症スペクトラム、LD、脳性小児麻痺、パーキンソン病、脳障害、等々

注意力や集中力の問題を抱えていない人に対しては、IM はどんな点で役立つか？

中学・高校の生徒 500 人以上に IM を行い、次のような結果が得られました：

読解力 2.4 学年分向上  
数学の能力 1 学年分向上  
思考力、判断力が良くなった  
SAT (アメリカの高校 生用全国共通学力テスト)の得点 平均 80 ~ 120 点(約 10%)上昇

IM は、問題を抱えていない人に対しても、問題を抱えている人に対してと同じような効果があります。どんな人に対してでも、IM は精神的、身体的能力を向上できるという効果があります。