

# 脳ノのコンディションを良くする 88ノの挑戦

内田伸哉



## はじめに

人間は基本サボる生き物です。

「いつかやろうと思って3年が経った」

「やればできると思ってやっていない」

「スキルアップが大切なのはわかるけど目の前の仕事に忙殺される」

こんな経験は、みなさん何度もありますよね。

そういったことをコントロールできる人と、できない人の差は何か。それは、「脳のコンディションを整えられるかどうか」にかかっているのです。マラソンの選手が長い時間をかけて体をつくっているように、よい脳の状態を保ち続けている人は日頃からのコンディションサポートを大切にしています。

がむしやらに仕事をしたり、無計画に勉強したりするだけでは長続きしないうすし、いつまで経っても新しいことに挑戦することはできません。しっかりと脳の状態を整えて挑

む事が何より大切なのです。

では、脳の状態を整えるにはどうすればいいか。それは常に「刺激」を与え続けることです。初めにも言ったとおり脳は基本、サボろうと考えます。しかし、そのクセを直すために定期的にシヨックを与えると、だんだんとサボり癖がなくなってきます。

これは、筋力が何もしないと低下してしまうのに、負荷を与え続けると成長するのに似ています。つまり、脳のコンディションサポートとは脳の筋トレなのです。

刺激を与えれば脳は活性化します。この本では、そんな「脳が活性化するヒント」をとにかく多方面から集めました。また、様々な難易度や方向性のカリキュラムを用意しました。順番にやっても、バラバラに好きなページからやっても大丈夫です。

とにかく、大切なのは脳をシェイクさせて強化することです。この本をきっかけに、あなたの中に考える力を鍛える習慣ができあがることを祈っています。

# Contents

脳のコンディションを良くする88の挑戦

## Chapter

# 1

## 脳の想像力を鍛える

はじめに

011 010 009 008 007 006 005 004 003 002 001

- 011 800文字で小説を執筆する
- 010 異性のパンツを履いて過ごす
- 009 落書きや楽譜を写経してみる
- 008 大きな奇声とともに狂い踊る
- 007 コスプレをしてコミケに行く
- 006 アイデアを100出してみる
- 005 オリジナルプレゼントをつくる
- 004 YouTubeに動画をあげてみる
- 003 JavaScriptをやってみる
- 002 普通の言葉を工口く変換する
- 001 テレビの企画を全て書き出す

036 034 032 030 028 026 024 022 020 018 016

002

## Chapter

# 2

## 脳の未使用部分を使う

022 021 020 019 018 017 016 015 014 013 012

いつもと違う道で帰ってみる  
知恵袋や発言小町に投稿する  
ネットで小遣いを稼いでみる  
他言語で自己紹介文をつくる  
最も避けていた物に挑戦する  
利き手とは違う手で絵を描く  
自分の命日がいつかを考える  
わざと辛い状態に自分を置く  
未対面の人に手紙を書き送る  
ドライな人を演じて頭を回す  
本書の中で一番嫌な事をやる

060 058 056 054 052 050 048 046 044 042 040

## Chapter

# 3

## 脳の仕事を高める

|                |               |               |               |               |               |               |               |               |               |                 |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| 033            | 032           | 031           | 030           | 029           | 028           | 027           | 026           | 025           | 024           | 023             |
| TV・雑誌等のメディアに出る | ニュースの表題を考えてみる | 友人にギリギリの依頼をする | 音楽を流しながら仕事をする | ×切を細かく区切り作業する | 海老名のPAで人間観察する | 身銭を切って何かに挑戦する | 24時間365日洗脳をする | 戦時中なら何をするか考える | 思い切って会社を辞めてみる | 13文字の日記を30日間続ける |
| 084            | 082           | 080           | 078           | 076           | 074           | 072           | 070           | 068           | 066           | 064             |



## Chapter

# 4

## 脳のキャパを増やす

|               |               |               |              |               |               |               |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 044           | 043           | 042           | 041          | 040           | 039           | 038           | 037           | 036           | 035           | 034           |
| まず頭の中を文字に吐き出す | LINEで友人らに相談する | 無料でできるものを探索する | 人が一番好きな映画を観る | 興味がある事の世界一を探す | 一段レベルが上の人と夕食へ | コンテストや大会に出場する | 理想が何かを明確に書き出す | タクシーの運転手と会話する | 普段食べない物を食べに行く | 大成功した姿を想像してみる |
| 108           | 106           | 104           | 102          | 100           | 098           | 096           | 094           | 092           | 090           | 088           |

## Chapter

# 5

## 脳の思考力を高める

|               |               |               |               |               |               |               |               |                |              |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| 055           | 054           | 053           | 052           | 051           | 050           | 049           | 048           | 047            | 046          | 045           |
| 基本ルールをひとつ無視する | ポイントを3つに絞ってみる | 成功者の成功直前を想像する | 同じ発見をした人を探しだす | 小中学校の教科書を読み返す | 自分の意見の揚げ足を考える | 有名な物を避けて1日過ごす | 2倍仕事を捌く方法を考える | 自分の課題感を10個吐き出す | 1000円で豪遊してみる | 空の上から自分を俯瞰でみる |
| 132           | 130           | 128           | 126           | 124           | 122           | 120           | 118           | 116            | 114          | 112           |

## Chapter

# 6

## 脳をリラックスさせる

066 065 064 063 062 061 060 059 058 057 056

- 好きなことを箇条書きする  
部屋の壁で逆立ちをしてみる  
1日中TVもネットもしない  
ゲームを1本買いクリアする  
罪悪感が出るまで遊び続ける  
一番怖いと思う物を書き出す  
ネットを使わず物を調べる  
本屋に行き20冊の目次を読む  
今できることを選択肢にする  
「仮に」を繰り返し返して考える  
1日中水だけで過ごしてみる

156 154 152 150 148 146 144 142 140 138 136

## Chapter

# 7

## 脳の集中力を強化する

|               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 077           | 076           | 075           | 074           | 073           | 072           | 071           | 070           | 069           | 068           | 067           |
| 今年できる法律を考えてみる | 1週間だけ予定を2倍詰める | 本音しか言わない縛りをする | 一番重要なものを省いてみる | TEDに出るテーマを考える | 一番注目の物をネットで探す | 1つのことだけやる日を作る | 大学や専門学校に通ってみる | 何かと何かを混ぜて物を作る | 大失敗した姿を想像してみる | 偉人ならどうするかを考える |
| 180           | 178           | 176           | 174           | 172           | 170           | 168           | 166           | 164           | 162           | 160           |

## Chapter

# 8

## 脳をやわらかくする

|               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 088           | 087           | 086           | 085           | 084           | 083           | 082           | 081           | 080           | 079           | 078           |
| 東急ハンスの全フロアを回る | 誰の人生が理想に近いか探す | 有名人や女優を口説いてみる | 新しい友人を作る努力をする | 伊達メガネを買いに出かける | 質疑応答で1番に手をあげる | 自分の周りの人を褒めてみる | 売れる本のタイトルを考える | 世界一悲惨な出来事を考える | 自分の色を決めキャラを作る | 1日1つスキルを身に付ける |
| 204           | 202           | 200           | 198           | 196           | 194           | 192           | 190           | 188           | 186           | 184           |