

# 理論訓示 第7回

## 空間認識能力を向上させる方法

さて、この空間認識能力を向上させるには特にどのような方法が重要であるか。まず1番目、パズル道場マル秘大作戦その1。平面感覚を向上させるトレーニングを徹底してやるということ。その平面感覚というのは、基本三要素というのがあります。一つ目が平行移動感覚。二つ目が対称移動感覚。三つ目が回転移動感覚。この三つが平面感覚の基本の三要素なのです。この感覚をレベルアップすればするほど立体感覚も上がるんです。空間認識能力も伸びていくんです。

それは平面を重ねていくと立体になるからなんですね。ですからパズル道場では、平面感覚のトレーニングをやってから立体感覚をやる、こういう順になっています。具体的にはベーシックトレーニング、そしてWebトレーニングの中にもこの三要素をトレーニングするものがありますので、Webでもこの三要素をトレーニングすると、びっくりするぐらい早く空間認識能力が上がっていきます。

そしてもう一つ、パズル道場マル秘大作戦その2。頭の中、実物、頭の中、実物これを繰り返すということです。具体的には、まずテキストで立体の問題、空間認識能力の問題に挑戦します。そしたら、その平面の図をにらめっこして、メモとか何も書かないで頭の中だけで考えて答えを出そうと挑戦してください。

にらめっこして全然分からないって思ったら、そのときは一度諦めていいです。その後に、その図を表す実物を使って確認をするんです。さらには少し時間を空けてもう一度やってみます。1回ぐらいではできるようになりません。何度も何度も何度も繰り返さないといけないようになります。

このように繰り返していくんです。そうすると、いつか実物がいらなくなります。このマル秘大作戦でとても大事なことは、この問題ができればいいというのではなくて、最終目標は頭の中だけでできるようにすること。

それでは、頑張ってください。