

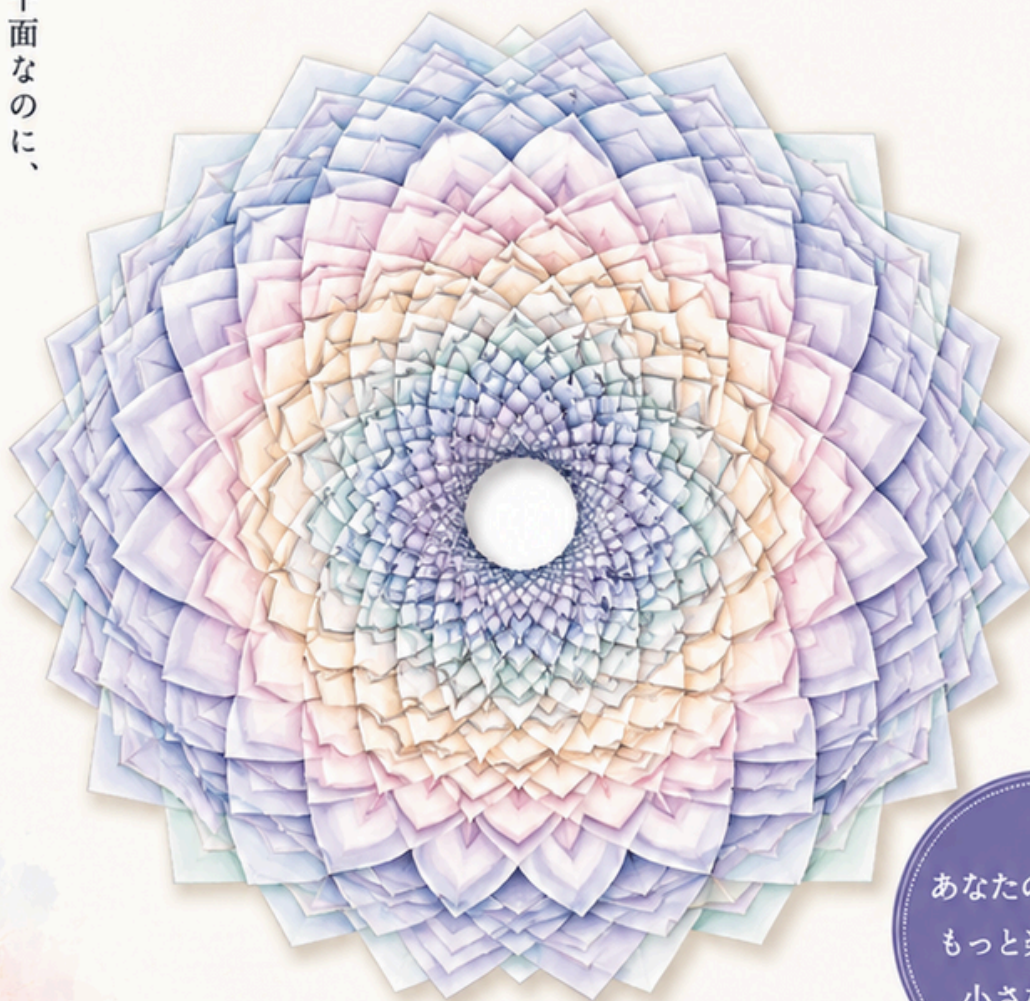
小さな実験BOOK



目と脳で楽しむ、 5つの「あれ？」

見る。塗る。もう一度、見る。

同じ図なのに、色を入ると
見え方が不思議に変わる。



平面なのに、

奥へ吸い込まれるように見えたり、

浮いているように見えたり、回っているように見えたり。



あなたの「見る」が
もっと楽しくなる
小さな実験へ

5つの視覚体験



吸い込まれる？



広がってる？



浮いてる？



回ってる？



とろけてる？



正解はありません。あなたにどう見えるのかを、楽しんでみてください。



「あれ？」から始めよう。

同じものを見ているのに、
人によって見え方が違ったり。

止まっているはずなのに、
動きを感じたり。

平面なのに、
少し浮いているように見えたり。

私たちは、目に入ったものを
そのまま「見ている」わけではありません。

目から届いた情報をもとに、
脳が形や奥行き、位置などを読み取りながら、

「これは、こう見える」
という世界をつくっています。
だから、ときどき脳は迷います。

「あれ？」

この小さな実験BOOKでは、
そんな瞬間を5つの曼荼羅で楽しんでもみます。

正解を探す必要はありません。

あなたにどう見えるのか。

それを楽しむことが、
この実験の目的です。

3つのステップだけ。

難しいことはしません。

曼荼羅を1枚選んだら、次の順番で楽しんでください。

STEP 1 まず、見る。

まだ塗らずに、
線だけの曼荼羅を眺めてみます。
10秒ほどで十分です。
どこに最初に目がいききましたか？
中心？
外側？
気になる形？
「なんとなく」で構いません。

STEP 2 色を入れる。

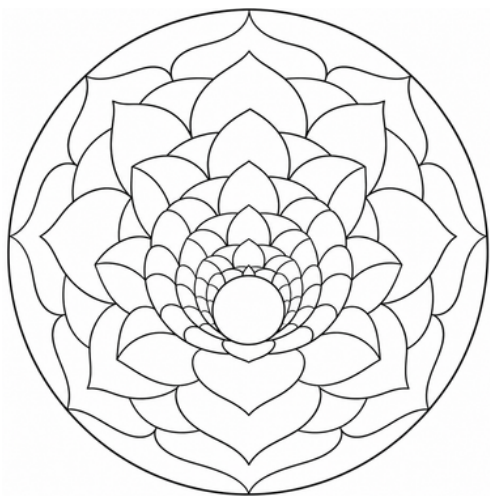
今度は、自由に色を入れてみましょう。
全部完成させなくても大丈夫。
色によって、
形の存在感が少しずつ変わっていきます。

STEP 3 もう一度、 見る。

塗る前と同じように、
少し離れたところから眺めます。
そして、自分に聞いてみてください。
「最初と同じように見える？」
ここからが、
小さな実験の始まりです。

EXPERIMENT 01

吸い込まれる？



まずは、中心を10秒ほど見てみましょう。
視線はどこへ向かいますか？
中心へ入っていく？
それとも、外側へ広がっていく？
次に、
少し離して曼荼羅全体を見てみてください。
近くで見たときと、何か違いはありますか？

COLOR EXPERIMENT

中心と外側で、
色の明るさを変えてみましょう。
たとえば、
中心を暗く、外側を明るく。
または、
中心を明るく、外側を暗く。
色を入れたあと、
もう一度中心を見ます。

あなたには、どう見えましたか？

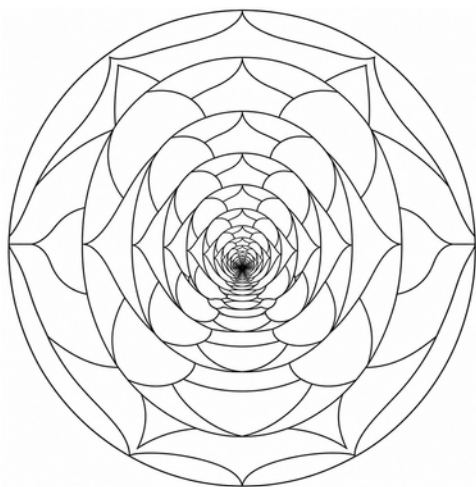
- ☐ 中心へ吸い込まれる感じ
- ☐ 外へ広がる感じ
- ☐ 奥行きを感じる
- ☐ 特に変わらない
- ☐ ほかの見え方をした

正解はありません。

「私はこう見えた。」
それが、この実験の答えです。

EXPERIMENT 02

広がってる？



今度は、中心から外側へ
ゆっくり視線を動かしてみましょう。
形をひとつずつ追わなくても大丈夫。
中心から、
外へ。
外へ。
あなたの視線は
自然にどこかへ向かいますか？

COLOR EXPERIMENT

中心から外側へ向かって、
色を少しずつ変えてみましょう。
濃い色から淡い色へ。
または、
淡い色から濃い色へ。
完成したら、
中心を見てから全体を眺めます。

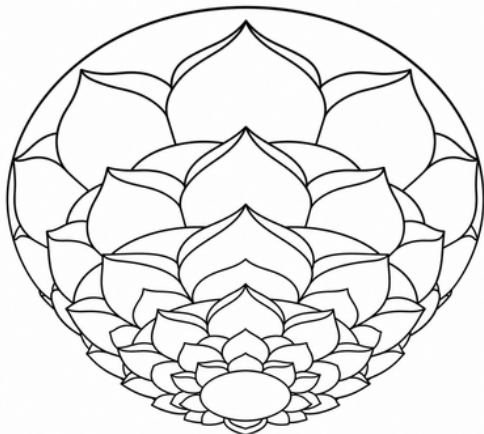
あなたには、どう見えましたか？

- ☐ 外へ広がっていく
- ☐ 中心へ集まっていく
- ☐ 花が開くように感じる
- ☐ 平面のままに見える
- ☐ ほかの見え方をした

色を変えるだけで、
最初とは違う形に
感じられるかもしれません。

EXPERIMENT 03

浮いてる？



平面に描かれた線なのに、
ある部分が
手前にあるように見えたり、
別の部分が
奥にあるように感じたり。
そんなことはありませんか？
まずは線画だけで、
どの部分が一番手前に見えるか
探してみましょう。

COLOR EXPERIMENT

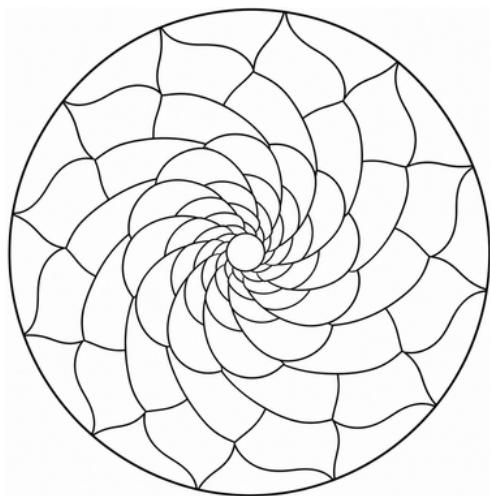
「手前に見せたい」と思った部分と、
「奥に見せたい」と思った部分。
それぞれに違う色を選んでみます。
色の明るさを変えるのも
ひとつの方法です。
塗り終わったら、
少し離れて見てみましょう。

あなたには、どう見えましたか？

- ☐ 一部分が浮いて見える
- ☐ 奥へ沈んで見える
- ☐ 重なって見える
- ☐ 塗る前と変わらない
- ☐ ほかの見え方をした

EXPERIMENT 04

回ってる？



もちろん、
この曼荼羅は動いていません。
でも、
中心を見たり、
外側を見たり、
視線を動かしていると、
なんとなく
回転しているような感覚が
生まれるかもしれません。
まずは中心から外へ。
次は外から中心へ。
視線だけを動かしてみましょう。

COLOR EXPERIMENT

同じ形が繰り返されているところを探して、
色の順番を決めてみます。

A → B → C

A → B → C

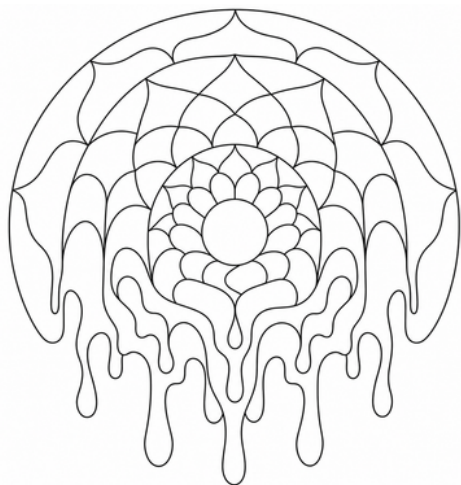
と繰り返してもいいですし、
少しずつ色を変えても構いません。
完成したら、
曼荼羅全体を眺めてみましょう。

あなたには、どう見えましたか？

- ☐ 時計回りに感じる
- ☐ 反時計回りに感じる
- ☐ 中心へ回り込む感じ
- ☐ 動きは感じない
- ☐ ほかの見え方をした

EXPERIMENT 05

とろけてる？



最後は、
形の「境目」に注目してみましょう。
まずは、曼荼羅の中心を見ます。
そこから少しずつ、
視線を下へ動かしてみてください。
丸く整っていた形が、だんだん下へ伸びて、
まるで、とろりと溶け出しているように
見えませんか？
今度は反対に、下から上へ視線を動かしてみます。
見る方向を変えると、
形の印象も変わるでしょうか？

COLOR EXPERIMENT

上の部分と、下へ垂れている部分。
色の明るさや濃さを少し変えてみましょう。
たとえば、上から下へ少しずつ色を変えてみる。
同じ色でも、濃淡を変えてみる。
「どこから、とろけ始める？」
そんなことを想像しながら
色を入れてみてください。
完成したら、少し離れたところから
もう一度全体を眺めます。

あなたには、どう見えましたか？

- ☐ 下へとろけているように見える
- ☐ 液体が流れ落ちているように見える
- ☐ 上から下へ形が変化しているように見える
- ☐ 下から上へ伸びているように見える
- ☐ 特に動きは感じない
- ☐ ほかの見え方をした

見ているのは「目」だけじゃない。

私たちは、目に入ってきた情報を
そのまま写真のように受け取っているわけではありません。
形。

明るさ。

色。

大きさ。

位置。

重なり。

繰り返し。

さまざまな情報を手がかりにして、

脳が、

「これは、こういう形だろう」と読み取っています。

ところが、

いくつかの手がかりが重なると、

平面なのに奥行きを感じたり、

止まっている形から動きを感じたりすることがあります。

それが、

「あれ？」

という瞬間です。

このBOOKでは、脳を鍛えることが目的ではありません。

いつも何気なくしている

「見る」

という行為そのものを、少しでも面白がってみる。

そんな時間を楽しんでください。

色も「見るための手がかり」。

同じ曼荼羅でも、
どこに、どんな色を置くかによって、
形の印象は変わります。
明るいところ。
暗いところ。
似た色が続くところ。
大きく色が変わるところ。
脳は、
そんな違いも手がかりにしながら形を見えています。
だからこそ、
「何色に塗るのが正しい？」
と考えなくても大丈夫。

今日は、
**「この色を置いたら、
どう見えるんだろう？」**
そんな気持ちで色を選んでみてください。

塗ることが、
小さな「見る実験」になります。

塗る前と、塗った後。

最後に、最初の見え方を思い出してみましょう。

BEFORE

線画を見たとき、

- ・最初に目が向かった場所は？
- ・どんな印象でしたか？
- ・奥行きや動きを感じましたか？

AFTER

色を入れたあと、

- ・最初に目が向かった場所は？
- ・どんな印象に変わりましたか？
- ・塗る前には気づかなかったものは？

最後の質問

「同じ曼荼羅なのに、見え方は変わりましたか？」

変わっていても、

変わっていなくても大丈夫。

大切なのは、

自分がどう見ていたのかに
気づくこと。

それもまた、「見る」ことの面白さです。

見るって、こんなに不思議。

普段、私たちは
たくさんものを見ています。

でも、
「私は今、どうしているんだろう？」
と考えることは、あまりありません。

浮いて見える。
吸い込まれる。
広がって見える。
回って感じる。
とろけて見える。
その小さな「あれ？」をきっかけに、
いつもの「見る」を、
少しだけ違う角度から楽しんでみてください。

見る。
色を選ぶ。
手を動かす。
そして、
もう一度見る。
曼荼羅から始まる、小さな視覚の実験です。

今日も、
やさしいカタチとともに。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「小さな実験BOOK」（以下、本教材と表記）は、著作権で保護されている著作物です。

本教材の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

Nobuaki Suzuki Artsの書面による事前許可なく、本教材の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイルなど）により、複製、流用および転売（オークション含む）することを禁じます。

使用許諾契約書

本契約は、本教材を入手した個人・法人（以下、甲と称す）とNobuaki Suzuki Arts（以下、乙と称す）との間で合意した契約です。本教材を甲が受け取り、パッケージを開封もしくは、専用サイトへのアクセスすることにより、甲はこの契約に同意したことになります。

■禁止事項

本教材に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本教材から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信などにより一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本教材に含まれる情報を使用できるものとします。

■責任の範囲

本教材の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

無断転載を禁じます。

本資料のいかなる部分も、Nobuaki Suzuki Artsの書面による同意なしに
複製・転載・販売することはできません。