



## えでゅけ インフォメーション

### 2015年の予定

#### 協会主催 ■ 海外講師による特別講座

##### ■ ブレインジム120 初開催

「アスリートのためのブレインジム」  
講師：キャロル・アン・エリックソン  
2015年5月2日(土)～5月5日(火)

##### ■ 一日公開講座

「ベストパフォーマンスを準備する」  
講師：キャロル・アン・エリックソン  
2015年5月6日(水)

##### ブレインジム120講座

この講座では、動きやダンス、運動競技のパフォーマンスをあげるためにどのようにブレインジムを使うかを学びます。動きに対する脳と身体の関係性を見い出し、動体視力、手と目の協調、視覚反応時間、追視技能を向上させるための動きを探求します。視覚系、聴覚系、運動感覚系を統合します。どなたでも受講は可能ですが、事前にブレインジム101の受講を済ませ、ブレインジムエクササイズのやり方を学ばれた上での参加をお勧めしています。スポーツ選手、コーチ、トレーナー、理学療法士、作業療法士、教師、親、生徒などの参加をお待ちしています。

■ 2015年 ブレインジムデイ 8月9日(日)九州宮崎開催

■ 2015年 BGTP(インストラクター養成講座)12月開催予定

### ポスター販売のお知らせ 新しいシリーズが加わりました

#### ● ブレインジムエクササイズ



ポスター価格  
A2…2057円(税込)/1枚  
A4…411円(税込)/1枚

※お送りする場合は  
別途送料がかかります。

#### ● BBAエクササイズ



ポスター価格(3種)ラミネート加工  
A2…2700円(税込)/1枚  
A4…540円(税込)/1枚

お申し込みは、協会HPのお申し込みフォームまたはjimukyoku@edu-k.jpにご連絡下さい。

<http://www.edu-k.jp>  
jimukyoku@edu-k.jp

## 学びへの扉

<http://www.edu-k.jp>

# えでゅけ

Edu-k Journal

BRAIN GYM® JAPAN

季刊(年4回発行) 発行:NPO法人日本教育キネシオロジー協会 東京都千代田区平河町2-11-10 パークウェスト301 電話03-6272-6037 企画・制作:KIスタッフ

vol. 09

Spring 2015

#### 「未来のために」ブレインジムができること④

### 横浜市幼稚園協会でのブレインジムの取り組みについて

天田 武志(神奈川)



2015年1月、第52回横浜市幼稚園教育研究大会、第54回神奈川県私立幼稚園教育研究横浜地区大会でブレインジムを使った保育の可能性について報告させていただきました。幼稚園児とブレインジムに取り組むときの工夫、ブレインジムの効果を可視化する方法、質疑応答など3時間以上の発表でしたが、200名以上の幼稚園の先生や関係者の方々に参加していただき、有意義な研究発表会となりました。

今回の研究発表は2012年8月に横浜市幼稚園協会でブレインジムについて説明をさせていただいたことがきっかけでした。翌年1月と6月に幼稚園協会神奈川支部で、幼児プロジェクトとして教員研修会を行いました。参加された多くの先生からPACEをすることで落ち着いたり、集中できたりと、短い時間で前向きな変化を体験したことから、ブレインジムを保育に活かすことができないか、



という声が上がり、2013年7月から「試してみようブレインジム～身体の動きを通して心に働きかける教育モデルを体感する～」というテーマで幼稚園10園に協力いただき、ブレインジムに取り組むことになりました。まずは園児たちとクロススクロールとフックアップを行い、日常の変化を観察するということから始めました。3歳児から5歳児が対象なので、子どもたちをよく観察し、クロススクロールやフックアップは発達段階に合わせて分解、さらに音楽を利用するなど幼稚園の先生ならではの工夫を凝らしたエクササイズパターンを構築しました。



経過報告を聞くのが楽しみになりました。

2014年5月からは3園増えて13の幼稚園で、ブレインジムの効果を客観的に可視化する方法として「50歩歩行」と「線上歩行」を取り入れながら、ブレインジムを継続しておこなってもらいました。研究に参加した先生からは、ブレインジムと一緒に歩いていく中で、子どもの気持ちや様子・身体の動きなどを深く知ることができるので、新たなコミュニケーション手段となったという意見を多くいただきました。

幼稚園ではあまり結果や変化にこだわらずに、先生方にも積極的に関わっていただいて、子どものできること・できないことにあわせてエクササイズを工夫し、子どもたちに選ばせ、一緒に身体を動かし、調和のとれた身体づくりのプログラムのひとつとして、今後も楽しく取り組んでいただきたいと考えています。



## シリーズ ブレインジムをする上で私が大切に思っていること④

遊びが増えてくること

神田 誠一郎（神奈川）  
NPO法人楠の木学園 学園長



ブレインジムは私たちの学びの速さを尊重してくれるものです。ですから、成長・変化していく速度も、人によって違つていいのです。これまでご紹介した①ポジティブな言葉づかいが増えてきて、②ゆっくりとした動きで体操ができるようになってきて、さらに③自分が困った時に助けになる「お気に入りのブレインジム」を覚えて(例えば計算問題をやる前にレイジーエイトをやるなど)、困る前に思い出して自分を整えて元気づけることができるようになってくるまでにかかる時間は、実際に人によってさまざま



あくびが出るのは  
脳を冷やすため?

天田 武志（神奈川）

先日、インストラクター勉強会でブレインジムのエクササイズ『エナジー・ヨーン』についてディスカッションをしました。その時ふと、脳を冷やすためにあくびが出る、という論文があったことを思い出しました。

Human paranasal sinuses and selective brain cooling: A ventilation system activated by yawning? Medical Hypotheses 77 (6): 970-973. (2011)

●くえでゆくくは、知ってるところちょっとお得な豆知識コーナーです

- 上顎洞(副鼻腔の1つ)の仕切り壁がかなり薄く、柔軟性を持っていることを発見し、あごを動かした際に上顎洞の仕切り壁がたわみ、副鼻腔内の換気が行われる。
- 副鼻腔から冷却された血液が移送され、硬膜が冷却されるプロセスが観察された。
- 脳にセンサーを埋め込んだ動物実験で、あくびの直前に脳の温度が急上昇し、それから温度が下がり始めて、最終的にはあくび前の脳温度に戻ることが確認された。

という訳で、『上顎洞の仕切り壁が動いて脳を冷却する』説となりました。

脳は温度に対して非常に敏感で、効率よく機能するには低い温度を保たなければならないらしいので、あくび-副鼻腔という空冷システムがあっても、おかしくないかもしれませんね！



シリーズ

## ブレインジムと私⑨

このシリーズは、インタビュー形式での連載となります。ブレインジムとの出会いや活動を皆さんに熱く語っていただこうと思います。

### 『音楽とブレインジムと特別支援教育』

立田 江利さん（北海道伊達市）

Q) 立田さんのブレインジムとの出会いは?

私がブレインジムと初めて出会ったのは、東京で開催された、ある合唱セミナーに参加した時でした。そのセミナーの中で、ある講師の方が「英国留学中、歌うための体と心の準備のためにブレインジムを取り入れている先生の指導を受けた」というお話をしてください、実際にブレインジムのエクササイズをいくつか紹介してくださいました。エクササイズをやってみると「これって、いいかも」と感じた記憶が今でも鮮明に残っています。その合唱指導者の方は、過去に『えでゆけ』のこのコーナーで紹介されていた戸崎文葉インストラクター。現在、合唱指揮者としてご活躍なさっています。

Q) 現在はどんな活動をされているのでしょうか?

私は、北海道立の知的障害の特別支援学校に勤務しており、高校生の年代の子どもたちの指導を行っています。私が担当する音楽の授業の導入部では、クロスクロールやレングスニング・アクティビティといったブレインジムのエクササイズを行うことで学びのスイッチを入れ、授業の終わりには、静かな音楽を聴きながらフックアップをして気持ちを落ち着かせます。生徒の中には、活動の切り替えや気持ちのコントロールが苦手な子どもも多くいますので、授業の導入部や終結部はとても大切です。授業が終わった後、子どもたちが大きな声で歌いながら音楽室を出て行く光景は、とても微笑ましいのですが、アクティビティに活動した生徒の気持ちを落ち着かせ、「次の活動にスムーズに移れるようにする」ということも、学校生活の中ではとても大切なことです。

Q) 将来の展望は?

北海道はインストラクターの数も少なく、ブレインジムの認知度もまだ低いと思います。北海道では、インストラクター間の情報交流や体験希望者への対応などのため、平成24年3月に有志で「北海道ブレインジム研究会」を発足させました。現在、石原明美インストラクター原田明美インストラクターが中心となり、札幌で月に1回程度の学習会を開催しています。北海道にブレインジムを普及させるためには、北海道在住インストラクターがそれぞれの場所や立場でできることを丁寧に行っていくことが大切なのですが、北海道外のインストラクターの支援もいただきながら、ブレインジムの学びの場を盛り上げていければと思っています。

Q) 最後にブレインジムへの思いについてお聞かせいただけますか?

私は学校で授業も行いますが、「特別支援教育コーディネーター」という立場で地域の学校や保育所などで特別支援教育のお手伝いをさせていただく業務を担当しています。お子さんの発達の凹凸や遅れ、落ち着きのなさなどが気になる方や、特別支援教育に関わる方の中に、ブレインジムに興味を示してくださる方が少しづつ増えているように感じます。今後も、子どもの支援や支援に関わる大人のためのツールとして、ブレインジムを多くの方に紹介ていきたいと考えています。また、私がブレインジムを学ぶきっかけとなったのが音楽ですので、音楽を楽しんだり学んだりする人の間でもブレインジムが普及すると嬉しいです。



私の本棚



### 『ドミナスファクター』

Carla Hannaford (著)  
杉田 義郎 (翻訳)  
守山 敏樹 (翻訳)  
定価2160円(税込)

白木原 雪乃（神奈川）

『ドミナスファクター』は、ポール・デニソン博士とも研究を共にしていました。カーラ・ハンナフォード博士の書いた本です。この本は、教育キネシオロジーの「脳の仕組みと働きの最適化(OBO)」というクラスで行う脳のプロファイルの理解を深めてくれます。目、耳、手、足、脳の左右どちらが利き側かを調べて、全ての組み合わせを32通りのプロファイルにして紹介しています。人には、さまざまな学習スタイルがあって、「見て」覚える人、「聞いたり、声を出して」もしくは、

「書いたり、実際に身体を動かして」など、自分の好むパターンがありますね。それも、このプロファイルをみるとよくわかります。プロファイルをすることで、学びの方法を工夫することができます。ストレス状態にある時に感じる能力の低下に対して、その状態を知るだけではなく、克服法の手助けもしてくれる非常に興味深い本です。OBOのクラスでは、自分のプロファイルを知り、左右両側を統合して使えるようになることを目指して、バランス調整をしていきます。