



2014年8月10日 第2回 ブレインジムデイ開催

中野サンプラザ 開場 9:30 開講 10:00 終了 17:35



脳の学校 加藤 俊徳医師・医学博士
「脳からみる学習障害と支援教育」



神田 誠一郎
「フリースクール楠の木学園での取り組み」



嵯峨 慈子
「スポーツにおける
ブレインジムと原始反射ワークの導入から」



戸崎 文葉
「合唱指導におけるブレインジム」

【前売り券…7/31 まで】 一日券：10,800 円（税込み）
【NPO 法人会員…当日まで】 一日券：6,480 円（税込み）
【一般券…8/1 以降、当日料金】 一日券：12,960 円（税込み）

お申し込みは… <http://www.edu-k.jp> NPO法人日本教育キネシオロジー協会
協会HPにお申し込みフォームがございます

海外講師による特別講座

●講師：セシリア・ケスター
(Cecillia Koester, M.Ed)

ブレインジム170

特別支援教育に関わる人たちの為のブレインジム
(Brain Gym for Special Education Providers)
教育キネシオロジー財団認定講座【4日間講座】
2014年9月13日(土)～16日(火)
横浜市内にて開催予定

※ブレインジム170の受講に際し、事前に
ブレインジム101の講座を受ける必要はありません。

ブレインジムインストラクター養成講座(BGTP)
2014年12月13日(土)～17日(水) 神奈川県開催予定

●講師：キャロル・アン・エリックソン
(Carol Ann Erickson)

動きの探索・レベル1 (Movement Exploration 1)

教育キネシオロジー財団認定講座【4日間講座】
2014年10月25日(土)～28日(火)
横浜市内にて開催予定

動きの探索・レベル2 (Movement Exploration 2)

教育キネシオロジー財団認定講座【4日間講座】
2014年10月31日(金)～11月3日(月・祝)
横浜市内にて開催予定

えでゆけ

Edu-k Journal

vol.06

Summer 2014



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 パークウエスト301 電話03-6272-6037 企画・制作:SKLスタッフ

「未来のために」ブレインジムができること②

スクールプロジェクト 実施校での取り組み



今道 久恵 (神奈川)

2011年にスクールプロジェクトを導入して以降、ブレインジムの積極的に活用している神奈川県・逗子市立久木中学校における活動ならびに事例を報告します。

■ブレインジム導入とその後

「生徒一人ひとりがブレインジムの学ぶことにより、自己肯定感を培い、自分を受け入れることができるようになり、さらに将来の夢を描くことのできる学習環境を整えたい」と依頼され、今から3年前の春、久木中におけるスクールプロジェクトが開始しました。

■個の学びと集団の学び

ブレインジムによって変化を体感できる授業をめざし、準備体操P.A.C.E.によって肉体面で得た気づきや気持ちの変化を安心して受容できるステップを準備しました。

初回は、堀インストラクターと共に2クラス合同の授業2コマ、計342名の生徒とブレインジムを行いました。折しも東日本大震災から僅か10日後という動揺の最中で、特別支援教諭から「このようなどきだからこそ生徒たちの心のケアにあたってほしい」と連絡があり、授業の内容を再検討して臨みました。

1年生の授業を行い、現在4年目です。校長先生からは「簡単な運動を行い、コミュニケーションの基礎を理解すると同時に自身の魅力を最大限に発揮できるようにする教育プログラムは、ブレインジムにおいて他にはない」との言葉を頂戴しています。



●興味関心をひく運動提案の必要性
部活動(陸上・サッカー・水泳・バレー・バドミントン・吹奏楽部)の指導では、授業中の緊張した表情とは異なり、放課後はリラックスの中にある集中や活動への意欲を見せ、運動技能が向上したことに喜んでいました。興味関心のある分野からブレインジムの提案することの有効性を実感しました。

●職員研修の重要性
久木中での授業の際には、職員会議の時間に教職員向けのブレインジム研修を行いました。現在では、体育委員の生徒が模範となつて体育科の授業開始時や体育祭の準備体操にP.A.C.E.のエクササイズを自的に行うまでになっています。

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①**

「よしよし私、よくやっているね！」
自分へポジティブな声かけができるようになる

神田 誠一郎 (神奈川県)
NPO法人楠の木学園 学園長



楠の木学園は、学校でうまく自分の居場所を見つけられずに、小中学校時代を過ごしてきた若者たちが通ってくるフリースクールです。新幹線の停車駅「新横浜」の隣にある小机の町で20年にわたって活動を続けてきました。ここで私がブレインジムと知り合ってから、気がつくともう10年近くの時が過ぎています。そしてこの間、生徒たちとペースやレイジーエイトなどをして毎日楽しく体を動かしながら、彼らが変わってゆく様子を見ているうちに、「お、このパターンは成長につながる、いい兆しかも?!」と気づかされるようになった点がいつかあります。えでゆけを読んでくださるブレインジム仲間のみなさんに、これらのいわば「成長につながるチェックポイント」について紹介させていただき、それを私たちが学びを深めるための話の種にできればうれしいです。今回はその1回目となります。どうぞお付き合いください。

不登校経験者も多数在籍する楠の木学園では辛口の自己評価を下す生

徒が少なからずいます。少しずつ授業に参加するようになってるだけでも、「よくやった!」と言ってあげたいところなのに「今の自分じゃダメ、もっと頑張らなきゃいけないのに、うまくできないことがたくさんあるし…」と厳しいことばが並びます。このままではPACEの1番目となる「ポジティブな自分」となかなかつながれなさそうです。彼らとフットフレックスをする時には注意が必要です。ふくらはぎを軽くつまんだだけで悲鳴を上げるほど痛かったりするからです。ふくらはぎにいくつも固いコリが見つかると、そこで丁寧に少しずつフットフレックスでふくらはぎを活性化してゆきます。そしてその際に、今日よく取り組んだことや、友だちと協力して授業に楽しく参加できている様子などを振り返って確認するようにしています。教師のことばを聞きながら生徒たちは、最初はみんな「そんなに自分にいいところがあるのかなどは夢にも思わない」というような表情を見せま

ように気をつけながら、丁寧にフットフレックスと振り返りを続けているうちに、やがて彼らの口から「できないこともあるけど、でも今日の私はよくやったと思う!自分をほめてあげたい」と、明るく温かいことばが発せられるようになります。するとほとんど同時にふくらはぎのコリもなりをひそめ、体育教師が全力でつまんでも「気持ちいい!もっと強くやってくれてもっていいです。」というくらいに彼らの体が変わってくるのです。「生徒たちのポジティブな言葉づかいが増えてゆきますように!」そう願いながら体操することは彼らの中に眠っている「ポジティブな自分」を目覚めさせる、呼び水の効果があるような気がします。



●二人組でフットフレックス

●<えでゆとく>は、知っているとちょっとお得な豆知識コーナーです

【チームは、19~25歳の健康な男女計25人に参加してもらい、注意力や判断力を調べるテストを行った。その後、10分間ペダルをこぐ運動をするグループと安静にするグループに分かれ、15分後に同様のテストを行うと、運動した人の回答時間は安静にしていた人の回答時間よりも短くなった。この時の脳の働きを、画像化して調べると、前頭前野の一部の神経活動がより活発化していた。(引用終わり)】

前頭前野の活性化を目標にしてクロスロールを10分間やったら効果がありそうですね。ただこれは単調で、ちょっと辛そうです。研究チームは「ヨガや太極拳といった運動も脳に有益であることを示唆している」とコメントしているそうです。ということで、少し変化を加えてPACE(3分)→DLR(5分)→水を飲む→好きなエクササイズ(2分)というプログラムはどうでしょう? DLRを5分間というのがポイントです。効果をどのように検証するかという問題はありますが、まずは仕事や勉強の前に試してはいかがでしょうか。



ブレインジムを
10分間

天田 武志 (神奈川県)

『脳を鍛えるには運動しかない』という本には、ジョギングなどの有酸素運動が脳の中で注意力や行動を制御する「前頭前野」を活性化させる事例が多く書かれています。ジョギング、ちょっと辛いですがねえ(笑) 筑波大学の研究チームは軽い運動でも脳の認知機能をつかさどる部分が活性化することを明らかにしたそうです。

軽い運動でも脳が活性化 筑波大など発表
http://www.nikkei.com/article/DGXNASDG27051_R30C14A5CR8000/

シリーズ

ブレインジムと私⑥

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。

杉浦 正紘さん (愛知県岡崎市)

「自分の本当の望みに気づいていく」

カイロプラクティックのテクニックであるAK(アブライドキネシオロジー)を習おうと考えてネットで情報を検索していたところ、AKのスクールにたまたまブレインジムの講座があり、受講したのがきっかけという杉浦さん。脳が活性化する、AKの講座よりも安い、ということで一度体験してみようと思ったそうです。

「初めてブレインジムの講座を受講して感動したことは、文字ばかりの本を読むのが苦手で、仕事のために本を読んで勉強するというのが苦手な私が、スラスラ読み進められたことです。最初、本が読めない状態が緩和されるといいなあという気持ちで講座を受講していましたが、講座を受講しているときは変化が起きないといけないという観念にとらわれ、なかなか実感が持てませんでした」と杉浦さん。

しかし数日後、実感することになります。ひよんな話で先輩の先生から600ページくらいの本をお借りすることになり、さらに感想を聞かせてくれと言われたそうです。杉浦さんは、「こんな本読めるわけない」と思いつつも自然に読み進み、気がつけば読み終わっていたといいます。そして、本をお返しするときに「ここがよかったです」と感想もペラペラ出てきて、そのとき初めてこのワークの素晴らしさに気がつきました。

その後、ブレインジムに興味を湧き、勉強していくうちにいろいろなことに気が付くようになり、自分なりに楽しくしていられたようになったといいます。「もともと楽しく生きてはいたんですけど、

自分の『やりたいこと』『やりたくないこと』が分かり、生きていく目標がはっきりしたと思います。ただ、周りからは不思議な人と言われるようになりましたが…」と杉浦さん。



■セミナーについて

今までいくつかセミナーを受けてきたけれど、ブレインジムやキネシオロジーのセミナーは勝手が違っていたと杉浦さんはいいます。「他の今まで受けてきたセミナーと違い、自由が認められている代わりに、自己責任だと言われます。なので、ただ机に向かってホワイトボードに書かれた先生の板書を写すだけでなく、自由に立っている人もいれば寝そべっている人もいます。ただし、授業を妨害するような行為をした場合、先生には妨害した生徒を退場させる権限がある、ということには私はすごく驚きました」。

杉浦さんはさらに、「私が受けた時、中級クラス(VG OBO)以上はまだ外国人講師でした。通訳を介しての講義なので、微妙なニュアンスが伝わりにくかったのですが、現インターナショナルファカルティーである、たむらゆうこさんが積極的に外国人講師の先生に質問してくれたり、みんなに説明をしてくれたりしたので大いに助かりました」とセミナーの体験を語ってくれました。

■ブレインジムインストラクターになってよかったこと

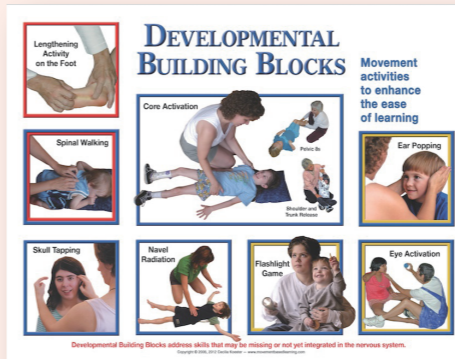
「ブレインジムで様々な業種の方と仲良くなることができました。クライアントさんもインストラクターも様々で、まったく違う考えを話し合ったりお仕事のお手伝いをさせてもらったりいろんな経験をさせていただきました」と杉浦さんは、ブレインジムの自由な雰囲気が入っているといっています。「インストラクターのみなさんが、先輩後輩の縛りなく、みんな仲良く話し合ったり、気さくにつき合えるのが楽しいですね」。

■今後の展望

杉浦さんは今後、ブレインジムがもっと普及するように活動をしていきたいといっています。「今、愛知のインストラクターで、『ブレインジムスタジオJOIN』というチームを組んで、どうやって愛知にブレインジムを根付かせるかを考え、それに向けていろいろと企画しています。ゆくゆくは全国制覇したいですね。これから、親子を対象としたブレインジムの講座を月1で1年コースをやってみよう」と杉浦さん。

・ ・ お知らせ ・ ・

特別支援教育に有益なエクササイズ
ビルディング・ブロック・アクティビティ



ブレインジム170(9月開催予定)では、長年にわたり障害児教育に関わってきた講師のセシリアさんが提唱するブレインジムエクササイズをクライアントの状況に合わせて使う方法や、ビルディング・ブロック・アクティビティ(以下BBA)と名付けられた動きを学びます。このBBAの動きを多くの方に使っていただきたいので、9月17日(水)にBBAインストラクターの養成講座を開催いたします。ブレインジム170の受講修了者が対象です。詳しくは協会HPをご覧ください。

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