学びへの扉 http://www.edu-k.jp

えでゅけ

Edu-k Journal vol.13 Spring 2016

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

「未来のために」ブレインジムができること⑥

「親子で体と脳を見つめ直すブレインジムキャンプ」

亀田 せんじゅ（静岡）

去る平成 27 年11月 29，30 日、静岡県浜松市浜北区にて、静岡県ことばと心を育む会（代表吉岡正）主催による親子ふれあいキャンプが開催され、当協会のメンタルウェルネスプロジェクトとして、教育キネシオロジーの体験プログラムをご紹介致しました。当日は秋晴れに恵まれ、自然豊かな県立森林公園研修施設に、静岡県下の通級に通う児童生徒とそのご家族が各地から参集されました。

同会の恒例行事であるこのキャンプにおいて、「ブレインジムを通級の子ども達とその保護者にご紹介して日常に役立てて欲しい」というご意向に基づき、集団援助技法研修を受けたインストラクター４名が参加させていただきました。

当日の内容は、特別支援者のための『ブレインジム 170』コースの中から、保護者の方々と児童生徒それぞれに学びの準備のためのエクササイズを体験していただきました。また保護者が家庭で行えるようにと BBA(ビルディングブロックアクティビティというエクササイズ) の実習を行いました。

教育キネシオロジーは、目標に応じて実演を行ったり、様々なアクティビティ（遊びや身体的な体験活動）を通して、エクササイズによる体感的変化や身体的な協調運動の改善を感じていただけるようなプログラム構成が特徴です。とくに今回事前準備の打ち合わせでかなりの時間を割いたのは『発達段階に即したボール運動』です。児童の身体の使い方が変わっていくとあちらこちらで歓声が上がっていました。

スケジュールは、1. 体育館での全体での活動、2. 夜の分科会、3. 翌日の野外活動の３部構成。

夜間の部では、保護者を対象として子ども達の発達や心理的背景を解説。身体を動かすことの大切さを含め遊びの重要性を今回のキャンプで実感したという男性陣からの声も聞かれました。その一方で児童に大変好評だったのは、インストラクターが各々の職業的経験を活かしバルーンアートとダブルドゥードル（両脳お絵描き）を組み合わせたプログラムです。対象の幼児～５年生は別室の保護者が私も参加したかったとおっしゃるほどクリエイティブな時間を過ごしていました。小学校６年生から高校生は今後の学習課題への取り組みも考慮した内容をとのリクエストをいただき、急きょマインドマップ作成とブレインジムエクササイズを組み合わせて思考や記憶力を活性化するプログラムを設定。児童生徒の集中して学び・遊ぶ姿に驚かれる保護者の姿も多くみられました。

後日いただいた感想文には、「子どもが苦手なことがキャンプの間にできるようになった。」「エクササイズをやってほしいと言ってきた。」「集団で行動したりお友達ができて驚いた。」「昼間子ども達と体験したことの理論的背景を夜の部で聞いてなるほど！ と納得した。」「まず親が先に楽になることが（子どもにリラックスが伝わるので）大切と思った。」等々、多くの感想が寄せられました。自然な発達の中で、子ども達がどのようにして運動の所作や身体感覚を獲得しているのかを、保護者の方にも追体験していただきながら、お子さん方と楽しいひと時を過ごしていただけたら…という願いが届いたようでインストラクター一同感無量でした。

えでゅけ インフォメーション

■2016年　BGTP（インストラクター養成講座）

■BGTP　日程　2016年7月16日（土）～18日（月・祝）＆30日（土）31日（日）

連続５日間の開催ではありませんが、宿泊を伴う講座です。関西での開催予定です。

関東での開催は2017年2月を予定しています。

■教育キネシオロジー創始者ポール・デニソン氏 開催講座

■デニソン全脳学習メソッド　Dennison Whole Brain Leaning Method (BG102)
9 月 17 日（土）～19 日（月・祝）

予定受講価格：129,600 円（税込み）会員割引の場合：124,200 円

■創始者から学ぶ一日講座　Master At Work, Level 1 (BG180)
9 月 22 日（木・祝）

予定受講価格：19,440 円（税込み）会員割引なし

■創始者から深く学ぶ　Master in Depth (471)
9 月 23 日（金）～25 日（日）

2016 年 9 月の時点で資格更新をされているインストラクターのみが参加できます。
財団の HP に 24 時間で掲載されている講座ですが、一人でも多くのインストラクターの方が個々のご都合にあわせて参加できるように、1 日だけでも、2 日間だけでも参加可能となりました。
予定受講価格：３日参加：108,000 円
２日間参加：75,600 円　１日参加：37,800 円
＊会員割引の 5,000 円は３日間の講座参加者のみです。

協会主催　■海外講師による特別講座

■ブレインジム170
「特別支援を必要とする子ども達とブレインジムを結びつける」
講師：セシリア・ケスター

■MBLTT
ビルディング・ブロック・アクティビティ指導者養成講座
講師：セシリア・ケスター

【申し込み】事務局　jimukyoku@edu-k.jp

教育キネシオロジー創始者ポール・デニソン氏 2016年9月開催講座

◆創始者から深く学ぶ　Master in Depth (471)

この講座は、デニソン氏が実際にどのようにブレインジムと教育キネシオロジーを応用しているのかを見て、学ぶ講座です。教育キネシオロジーの神髄に触れることができる貴重な機会となることでしょう。インストラクター対象の講座です。

◆デニソン全脳学習メソッド　Dennison Whole Brain Leaning Method (BG102)

デニソン氏だけが教えることのできる独自の講座です。どなたでも受講できます。

◆創始者から学ぶ一日講座　Master At Work, Level 1 (BG180)

どなたでも参加できますが、ブレインジム１０１を事前に受講されることをお勧めします。
創始者デニソン氏に直接質問をして、答えてもらえるまたとない機会となります。

NPO法人日本教育キネシオロジー協会
ブレインジムに関するお問合せはこちらまで
http://www.edu-k.jp
jimukyoku@edu-k.jp

シリーズ

ブレインジムをする上で私が大切にしていること②

「5つのステップとお祝い」

嵯峨　慈子（東京）　自然療法の国際総合学院IMSI副学院長

コラム①では「まず、大人自身が体験する」と書きました。ブレインジムで得られる「統合」は、知識や技術だけで得られることはなく、体験を通して初めて得られるからで、また、統合を伝えるときにも、大切と感じているからです。続きの②では、ブレインジム 101 講座で学ぶ「5つのステップとお祝い」についてお話しします。

＜5 ステップとお祝い＞
①自分のペースを見つけ、学習の準備をする
②意図を明確にする
③気づきを得る
④体を動かすことで脳の回路を活性化し、統合をサポートする
⑤新たな学習について、学びを深める
☆お祝いをすることで、新たに学習したことを確立します。
＊ブレインジム体操の部分は④になります。

私はこの「5つのステップとお祝い」という考えを理解し、人生の中で取り入れていくと、それぞれの人の向かいたい道で、よりよい人生に導かれていくものだなと、今までの活動から感じています。特に、頑張りたいけど上手く集中できない、意識しているけれどスムーズにいかない、自己肯定感が低いなど、日々の過ごし方が上手く機能していないと感じている方へ、この「5つのステップとお祝い」を紹介するときは、心を込めて丁寧に行っています。

一方でインストラクターとして行う集団向けや短時間のセッションでは、

公式コース（全24時間）のようにたっぷり時間があるわけでもなく、1回の訪問で「５つのステップとお祝い」をじっくり体験できないケースもあります。スポーツのためのブレインジムなどは、これにあたります。選手自身が大切にしたい目標が、大会での結果であったり、技術、メンタル面にあり、プロセスが1日のもの、1か月のもの、1年のものと様々あるからです。その場で完結することを意識しすぎず、この学習プロセスの大切さを段階的に統合的に紹介しています。

ブレインジムというと「体操」がよく知られていますが、この「５つのステップとお祝い」という学習プロセスを通して、ひとりひとりが自分を大切に、日々の感動と成長を繰り返していく、そんな世界を伝えいくことが私の楽しみになっています。

●＜えでゅとく＞は、知ってるとちょっとお得な豆知識コーナーです

松果体は眼だった

天田 武志　（神奈川）

インデプス　知性の7つの次元の感情の領域で松果体がでてきます。今回はその松果体のお話を・・・。

脊椎動物の祖先が水中で生活していた頃、上方にいる敵や獲物を感知するために、頭の頂上に頭頂眼という眼がありました。
しかし、現生動物ではカマキリなど昆虫の一部やトカゲの仲間であるカナヘビなど、ごくわずかな生物にのみ頭頂眼が認められます。まさに“第三の眼”というわけです。
頭頂眼は視覚器としては構造が貧弱で、像を結ぶ機能はありませんが、光を感じて体温の調整やホルモンバランスの調整を行っていると考えられています。
頭頂眼の元になる眼は左右一対で発生し、脳が大きくなるにつれて前後へと配列が変わり、頭頂部に近い方が頭頂眼へ、もう一方は脳の奥に入り込み「松果体」になったという説があります。そして、多くの生物では頭頂眼が退化して、松果体のみが残ったのだそうです。
脳の奥に入り込んだ松果体には光が当たらなくなってしまいましたが、眼からの光の情報が、間接的に松果体に伝えられます。この結果、昼間には「セロトニン」、夜間には「メラトニン」というホルモンを分泌し、24時間を周期とした日周変化を生み出しているのです。
何とも不思議な松果体ですが、最初「一つ目」だった生物が「二つ目」に進化するときに残ったオリジナルな目の痕跡が松果体だという説もあります。これについてはまた次回。

シリーズ

ブレインジムと私⑬

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。

『自分を見つけて自分らしく発達する』

楠本　敦子さん　（岡山県岡山市）

Q）楠本さんのブレインジムとの出会いは？

『自分に向いている仕事が分かりません。やりたいことがないです』『親や先生に無理だと反対されたのであきらめました』『私には良い所はありません』『親のせいで自分はこうなってしまった』仕事の一つであるキャリアコンサルティングで出会う方々は、このように自信を喪失し、見失い、自分以外の人にコントロールされている場合が多いです。過去の失敗や未来のうまくいかないネガティブに創り上げたイメージの中でストレスの穴にスポンとはまってしまっています。自分の才能や個性にギューッと蓋をして心と身体を固めて生きています。大学時代にソロバン教室や算数教室で子供達と一緒に遊び学ぶ中で、個性や可能性に驚かされ、その好奇心に感動しました。その時から現在まで、≪唯一無二の個性や才能を見つけてワクワク楽しい！　の

毎日を生きられるように成長をサポートしていきたい≫と思う気持ちはずっと心の核にあります。その中で自然とブレインジムにも出会えたと思っています。

Q）現在はどんな活動をされているのでしょう？

①人そのものが環境！『安心安全』な環境でいきいきと働けるようにメンタルヘルスや職場のコミュニケーション向上の為の研修やカウンセリング
②脳とこころを育てる！　職場体験前の中学生、社会人になる前に自分自身と向き合う高校生、大学生にキャリアマナー（心を育み、使命を見つけ、自分と他の人を幸せに豊かにしていく）の授業
③学びを楽しむ！　トレジャースクール（身体を動かし学習する）開催
☆すべての活動にブレインジムを取り入れ、脳と心と身体のバランス調整をしています。

Q）将来の展望は？

『違いは宝物！』違いに感謝し、学び合うことで、違いを生かし合える思いやりの溢れる社会を創る。それぞれの地域や農業や漁業、物づくりなどの分野で、子供や社会のことを想い、生きた教育がされています。地域とのつながりを大切に、一緒に育っていきたいと思っております。

Q）ブレインジムへの思いについてひとこと。

何をしたいのか？　どこに向かいたいのか？　ブレインジムと出会い、自分を見つけることが出来ました。一致感を持って今を楽しむことができるようになりました。ありがとうございます。

教育キネシオロジー講座のご紹介①　［ブレインジム101］

『ブレインジム101』は、教育キネシオロジーの中で最初に学ぶ基礎となる大切な講座です。
現在では、世界80ヶ国以上に普及しており、アメリカやイギリスでは、子どもの学習意欲や集中力を高める教育プログラムとして、多くの学校で一般的に取り入れられています。日本で学ぶことができるようになって10年以上が過ぎました。最近は保護者や教職者だけでなく、医者やセラピスト等、専門分野の中に取り入れるために学びを深める方々も増えています。
ブレインジム101では、26種類のシンプルな動きのエクササイズを学び、自分独自のペースを知り、更なる可能性に気づき引き出していきます。見る・聴く・書く、という学習に必要なスキルやコミュニケーション、実行力、理解力等の集団生活におけるスキルの向上にも役立つ内容になっています。
子ども達に限らず、社会人や高齢者まで、すべての年代の人達が、いつでもどこでも楽しく出来るワークです。

創始者のポール・デニソン博士は「動きは学びの扉」と語っています。教育キネシオロジーは体験型の講座です。まずは初級の『ブレインジム101』で学びの扉を開いてみませんか？