



- 2014年の予定 -

NPO法人日本教育キネシオロジー協会主催
第2回ブレインジムデイ2014年8月開催予定

海外講師による特別講座

キャロル・アンさん
再来日

◎講師:セシリア・コースター(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ためのブレインジム 32時間
(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】

◎日程: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。

◎講師:キャロル・アン・エリックソン

●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】

◎日程: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】

◎日程:2014年10月31日(金)~11月3日(月・祝)

【横浜市内にて開催予定】

NPO法人日本教育キネシオロジー協会主催

ブレインジムインストラクター養成講座(BGTP)

2014年12月13・14・15・16・17日

インストラクターになるためには

当協会において、ブレインジムコースを教えることができるインストラクターの資格を取得するためには、下記の講座の受講が必要です。

●Brain Gym 101(ブレインジムコース)

●Repeat(ブレインジムコース・再受講)

*ブレインジムの再受講の際には、新規受講の時とは違うインストラクターから受講することが推奨されています。

*今期海外講師によるブレインジム170を101再受講の代わりにすることもできます。

●OBO (Optimal Brain Organization)

●教育キネシオロジーの講座を24時間以上

財団が認定している講座は全て対象となります。

日本人インストラクターから受講できる講座には、220-Vision Circles(ヴィジョンサークル)があります。

*受講修了書などを見せていただくことがございますので、大切に保管してください。

*今期海外講師による講座「動きの探索」は教育キネシオロジーの講座として扱う事ができます。

●解剖学か生理学、またはキネシオロジーの講座を30時間以上

大学などで専門に学んだ方は申請してください。

日本人インストラクターから受講できる講座には、Touch for Health 1&2(タッチフォーヘルス・レベル1&レベル2)があります。

キネシオロジーの講座は、教育キネシオロジーのような教育モデルであることが求められています。

TFH1と2以外の講座の受講記録を申請する場合は、お問い合わせフォームよりご連絡ください。

●In Depth(インデプス)

●Brain Gym Teacher Practicum (インストラクター養成講座)

*インストラクター資格取得のための講座・Brain Gym Teacher Practicum受講の前に、当協会では、ケーススタディの提出を義務づけています。ケーススタディとともに、BGTPの講師である国際ナショナル・ファカルティメンバーと個人面談をしていただきます。

えでゆけ

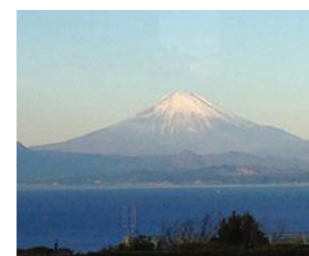
Edu-k Journal

vol.04

January 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:FKIスタッフ



湘南国際村センターより富士を臨む

2014

新しい年に思うこと

NPO法人 日本教育キネシオロジー協会
理事長 たむら ゆうこ

新しい年を迎えてすでに数日が過ぎました。それぞれの方が新たな目標に向かって進まれていらつしやることと思います。当協会もまた、年間の計画に沿って始動しております。

今まで積み重ねてきた協会の活動は、NPO法人としての設立目的に沿っています。例えば、ブレインジムの普及する「インストラクターの活動支援」。普及活動の主体であるインストラクターの更なる学びを提供する場としての「インストラクター勉強会」や一般の方へのブレインジムの普及活動とインストラクター同士の交流を目指しての「ブレインジムデイ」などは今年も継続してまいります。また、ファカルティと協力し協会が主導してインストラクターの養成をすすめることは、日本におけるブレインジムと教育キネシオロジーの普及に大きく貢献できると思っています。「ブレインジムインストラクター養成講座」の継続をはかっていくことで、それを力として前進して参ります。

二〇一三年十月に開催され、高い評価を受けた

その他にも新しい計画として、特別支援教育に関わる人々を対象として編集されたブレインジムの講座の開催があります。初級講座でありながら、支援を必要としている子どもや大人に関わる専門家や教師、親御さんたちのために特化した講座です。講師に特別支援教師として長い経験をもつセシリア・コースターさんをお迎えします。この講座は、肉体的なハンディキャップや学習に困難を感じている子ども達と一緒にブレインジムの可能性を、ときの工夫に満ちています。ブレインジムの可能性を広げ、心や身体の様々な困難に活用できるスキルの獲得に大いに期待できるものと考えます。

継続するもの、新しいもの、ひとつひとつが新しい未来をつくるとの思いを強くし、今年一年の皆さまのご活躍を祈願するとともに、協会活動への更なるご支援をお願いしたいと思います。



キャロル・アン・エリックソンさんの「動きの探索」はレベル1の継続とともに新たにレベル2を計画しています。

「キャロル・アン・エリックソンさんをお迎えして」

レポート: 嵯峨 慈子(東京)

2013年秋、米国教育キネシオロジー財団認定国際ナショナルファカルティのキャロル・アン・エリックソンさんが来日しました。スポーツ分野への公開ワークショップでは競技力向上のための脳と身体の関係づくり、および準備運動、怪我予防へのアプローチなど、選手へのデモンストレーションも行われました。教育関係者向けワークショップでは就学前、小学校児童、思春期と成長段階に応じた

ブレインジム導入について事例が報告されました。また、4日間の「動きの探索・レベル1」コースでは動きのパターンや原始反射から脳の発達を見ていく内容で、運動機能や目と手の協調、学習障がいに対する理解、観察方法やアプローチを総合的に学ぶことができました。ブレインジムの基礎として教育キネシオロジーの更なる手法にふれるまたとない機会となりました。



●パフォーマンスを上げるための脳と身体の関係づくりにおいて実践的な内容でのデモンストレーションにご協力いただいた各競技者の皆さん



ブレインジムをする上で私が大切に思っていること

五十嵐 郁代 (山形)
臨床ソーシャルワーカー

「成長とはバランスを探し求めることであり、バランスを崩しているということは成長を探し求めているということである(学習するために身体を動かす)」
人は常にバランスのとれた状態にはいません。バランスをとったと思えばまた崩れ、崩れたバランスを再びとり直すことの繰り返しによって私たちは成長をしていきます。
「失敗は成功のもと」「ピンチはチャンス」です。脳は失敗も成功もたくさん行動を伴った体験を重ねながら作られて行くので、失敗してもあきらめない力を持つことが大切です。あきらめないでバランスを求める力は、好奇心や前向きに進む心、どんな強風に吹かれてもしなやかに対応できる身体に支えられます。それらは主に子どもの頃に、楽しい遊びや笑いによって育まれます。楽しい

遊びや笑いは、想像性や創造性に寄与し、人の身体をリラックスさせ、心に余裕を与えます。前向きな言葉と共に、PETの画像でも前頭葉の血流量を高めることが証明されています。前頭葉の血流量の増加は、気づきを豊かにしてくれます。ポジティブ・ポイントも同様の働きをしていると考えられます。笑いや遊び心は、私たちが前向きで明るい気持ちにしてくれるばかりか、周囲をエンパワメントできるエネルギーをも蓄えさせてくれます。サポーターとして、常に「子ども心」を忘れないでバランスに取り組んで行きたいものです。
「私たちはみんなお互いに影響を与え、与えられている(相互につながっている)」
近年、人の脳の中にもまねニューロンの存在が明らかになってきました。このミラーニューロンによっても

私たちはお互いに影響を与え合っていることがわかります。相手に信じてもらうためには、できるだけ相手に信じてもらうことです。また、デニソンが「サポーターはセンタリングが壊れやすい」と話したように、インストラクターは、日々自らの健康維持に配慮することが大切です。そして、ブレインジムでは「全体は部分の和以上のものである」ことを重視しています。個を尊びながら集団としても前にすすむために、パースペクティブな視野をもって取り組んでいきたいと願っています。

旅の思い出



●チベット子ども村にて

●ラダック祭り

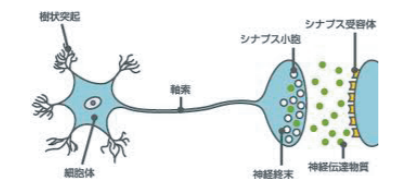
●<えでゆとく>は、知ってるとちょっとお得な豆知識コーナーです



天田 武志 (神奈川)

「神経細胞から出た信号の伝達速度」

私たちの脳には、1000億個もの神経細胞があり、複雑なネットワークを形成しています。神経細胞は細胞体と軸索から構成されており、神経回路網内の信号(活動電位)は、軸索に沿って伝播します。そして神経細胞から出た信号が伝わる速度は一定ではなく、部位ごとに大きく異なり、時間ごとに変化していることがわかりました。



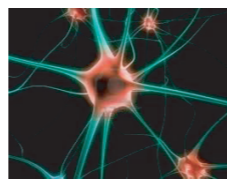
【軸索内の活動電位の伝播速度を実測したところ、0.2~1.5 m/sでした。伝播速度は、同じ軸索内でも場所ごとに大きく異なり、細胞体付近の太い部分では、軸索末端の細い部分よりも平均で3.7倍程度も速いことがわかりました。さらに、長期間の計測を試みたところ、軸索の同じ部位でも、日によって活動電位の伝播速度が変化することがわかりました。活動電位の伝播速度のばらつきや変化は、軸索が能動的な素子として脳内の情報処理に大きな影響を及ぼしていることを強く示唆しています。】

■東京大学先端科学技術研究センターホームページより

<http://www.rcast.u-tokyo.ac.jp/ja/rcast/report/2013/0719.html>

軸索を通る信号は毎秒0.2~1.5mとのことです。中枢神経系における神経細胞の軸索の長さは平均して数mm~1cmくらいだと言われています。最も長い軸索は、大脳皮質から脊髄まで伸びている神経細胞のもので、50cmほどあるそうです。こんなに長くても一瞬で信号が伝わるのですね。

軸索内の場所、時間や日によって信号の伝達速度が変わるなんて興味深いですね。ストレスなどによっても変化するのでしょうか?気になるところです。ブレインジムなどで身体を動かした後、どうなっているのかな?これも気になるところですね。



船橋加圧トレーニングセンター 健康スタジオ56
代表トレーナー
早川 悟郎さん(千葉県船橋市)

「心も体も前向きになれるようにケアしたい」

■出会いは「本」だった、が...

今回ご登場いただくのは、船橋市でマンツーマンの加圧トレーニングを行っている早川悟郎さん。ブレインジムとの出会いは10年くらい前、整体の学校に通っていた頃に、ある先生からブレインジムの本を紹介されたそうです。「どうしたら人は健康になれるんだろうとの思いで様々な施術方法を学んでいたときに紹介された本でした。当時は正直、あまり理解できませんでした」と早川さん。ところが、今から2年ほど前のこと、「健康スタジオ56」の会員向けニュースレターをつくろうと思いつきながらも先延ばしにして気持ちが重くなっていたときに、ふと、ブレインジムのことを思い出したそうです。早速、いくつかのアクティビティを試したところ、ニュースレターづくりに取りかかることができ、「これはすごいなあ」と実感したそうです。

■不安感がなくなる感覚を体験

早川さんは、これをきっかけにブレインジムに本格的に取り組んでみようとして、公式クラスに参加し、さらにはインストラクターの資格まで取るに至りました。最初のクラス参加の印象を次のように語っています。「とにかく、自分が変わることが実感できました。ただのエクササイズではなく、心理学的要素もあり、脳の働きのこともよくわかりました。私は、対人関係に悩みを持っていましたが、クラスに参加したことで人前に行くことへの不安感が減りました。ブレインジムは、その日のうちにポストアクティビティというセッションで自分が変わったことを実感できます。そしてその後は前向きな気持ちになれます」

■子どもケアをしていきたい

現在、早川さんは、加圧トレーナーと平行してブレインジムのインストラクターとして活躍していますが、今後の抱負として主に、子どものケアをしたいと考えています。子どもは純粋な分だけ、アクティビティの効果が現われやすく、「なわ跳びができてなくて悩んでいた小学1年生の子が、ポジティブ・ポイントを10秒やっただけで3~5回続けて飛ぶことができるようになりました。なわ跳びへの苦手意識が解消されると、他のことにも前向きに取り組めるようになっていきました」と言います。また、子どもの問題を抱えて相談に来るお母さんのケアもしたいと早川さんは続けます。お母さんが変わると子どもも変わって、それは子どもの表情を見ればすぐに分かるそうです。



「ブレインジムとは?」と聞かされると、「苦手を感じるものが楽に出来るものなので、苦手意識を克服したいと考えている人には最適なツールです」との答えが返ってきました。そして「本を読んだだけでは分からないので、是非、体験会に参加して実際に体を動かしてみたいです」と熱く語ってくれました。

「第5回協会主催BGインストラクター養成講座」

亀田 せんじゅ (ファカルティ)

NPO法人日本教育キネシオロジー協会主催の『ブレインジムインストラクター候補生養成講座(以下BGTP)』が、去る平成25年12月14日から4日間の日程で神奈川県、葉山の湘南国際村研修センターで開催されました。早いものでBGTPは昨年で8期となりました。毎回私が感じることは『ブレイン



ジムがもたらした体験による感動と必要とされる方にブレインジ

届けたい』という熱い思いを、皆さんがそれぞれに大事に抱えて参加して下さるということです。そうした受講生さんの『目に見えない財産』をいかに引き出してファンリテーターとしての魅力のタネを育てていくか?ということは、私がいつも大切にしているテーマです。言うまでもなく、BGTPはブレインジムの知的情報や教育キネシオロジーの理論的背景を実習確認するだけではなくインストラクターとしての可能性を引き出すコースでもあるからです。たむら理事長も「どのグループもユニークで魅力的

ですが、今年のグループも熱心でドラマがたくさんありました。」とコメントされていました。BGTPを受講後は、米国教育キネシオロジー財団のアフィリエイト団体としてインストラクター養成と登録管理をする同協会と所定のインストラクター契約を交わすことでインストラクターとして名乗り、活動を開始することが可能です。BGTPにたどりつくまでのモチベーションとBGTPで切磋琢磨したインストラクターの技量を携えてそれぞれに待っていてくださる方のところで活躍されることを講師一同心から信じております。