

BRAIN GYM® 104 ケーススタディ

このフォーマットを使って、26のブレインジムの動きのケーススタディを記録しましょう。記録はファシリテータートレーニング講座のBG110に持っていきます。

26のブレインジムの動きは、身体スキルです。ですから、練習することで筋肉が覚えて滑らかさと熟練性につながります。エクササイズに関して知り、エクササイズを体で感じることは教える能力を高めます。ブレインジムのムーブメントファシリテーターになることを望む方にとっては、このケーススタディは26の動きの習熟の機会となるでしょう。

ケーススタディを行う際の目標

- 実践練習において、専門性と継続性を推進しつつ明確で綿密な記録をとる
- 動き（エクササイズ）を通じて他の人を導くことに習熟し、自信をもつ

ケーススタディに関して

1. 一つ一つのブレインジムエクササイズを示し、導きながら行うこと。
2. 同じ人でも5つのエクササイズまではケーススタディに使用できる。幅広い年齢層に対して行うこと。
3. 各々のエクササイズで下記の過程を行うこと。
 - a. クライアントと気づきのためのアクティビティを行う。BG104共通資料で各エクササイズの説明の最初に記載された特定のアクティビティを含む。
 - b. BG104共通資料の記載に従い、エクササイズの行い方をクライアントに教える。
 - c. 「a」で行った、気づきのためのアクティビティを再度行う。
 - d. クライアントの体験に関してフィードバックをもらい「クライアントのコメント」欄に記入する。
 - e. クライアントに署名をもらい、日付を記入する。
 - f. 「私の気づき」欄にエクササイズを指導して自分は何を学んだのか？を記入する。やったほうが良かったこと、次回も同じように行うか？それとも変えるか？何をどのように変えるのか？など。

私: ケーススタディを提出するムーブメントファシリテーターを目指している人
クライアント: 私の説明に従いエクササイズを実際に行った人

ブレインジムは米国教育キネシオロジー財団の登録商標です。

提出者名	提出日
受講したBG101のインストラクター名	受講最終日
受講したBG104のインストラクター名	受講最終日

ケーススタディは、BG110を教えるインストラクターとムーブメントファシリテーターになることを希望する申請者との一つのコミュニケーション手段です。26のブレインジムエクササイズを実践練習し、ふりかえり、フィードバックを得る場を提供します。

- 一人のクライアントに対して、エクササイズは5つまで
- 幅広い年齢層と実践練習すること
- コロナ禍においては、オンラインでケーススタディを完了することが認められる可能性がある

BRAIN GYM® エクササイズ	BG 貫	実施日	クライアントの名前と年齢
クロス・クロール			
レイジー・エイト			
ダブル・ドゥードゥル			
アルファベット・エイト			
エレファント			
ネック・ロール			
ロッカー			
ベリー・ブリージング			
クロス・クロール・ シット・アップ			
エナジヤイザー			
Xを思い浮かべる			
水を飲む			
ブレイン・ボタン			
アース・ボタン			
バランス・ボタン			
スペース・ボタン			
エナジー・ヨーン			
シンキング・キャップ			
フック・アップ			
ポジティブ・ポイント			
アウル			
アーム・ アクティベーション			
フット・フレックス			
グラビティ・グライダー			
カーフ・ポンプ			
グラウンダー			

ケーススタディー一覧

クロス・クロール

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	

レイジー・エイト

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	

ダブル・ドゥードゥル

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	

アルファベット・エイト

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	

ケーススタディー一覧

エレファント

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	

ネック・ロール

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	

ロッカー

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	

ベリー・ブリージング

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	

ケーススタディー一覧

クロス・クロール・シット・アップ

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	

エナジヤザー

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	

Xを思い浮かべる

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	

水を飲む

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	

ケーススタディー一覧

ブレイン・ボタン

実施日 _____

クライアント名

署名

プレ・
アクティビティ

ポスト・
アクティビティ

クライアントの
コメント

私の気づき

アース・ボタン

実施日 _____

クライアント名

署名

プレ・
アクティビティ

ポスト・
アクティビティ

クライアントの
コメント

私の気づき

バランス・ボタン

実施日 _____

クライアント名

署名

プレ・
アクティビティ

ポスト・
アクティビティ

クライアントの
コメント

私の気づき

スペース・ボタン

実施日 _____

クライアント名

署名

プレ・
アクティビティ

ポスト・
アクティビティ

クライアントの
コメント

私の気づき

ケーススタディー一覧

エナジー・ヨーン

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	

シンキング・キャップ

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	

フック・アップ

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	

ポジティブ・ポイント

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	

ケーススタディー一覧

アウル

実施日 _____

クライアント名

署名

プレ・
アクティビティ

ポスト・
アクティビティ

クライアントの
コメント

私の気づき

アーム・アクティベーション

実施日 _____

クライアント名

署名

プレ・
アクティビティ

ポスト・
アクティビティ

クライアントの
コメント

私の気づき

フット・フレックス

実施日 _____

クライアント名

署名

プレ・
アクティビティ

ポスト・
アクティビティ

クライアントの
コメント

私の気づき

グラビティ・グライダー

実施日 _____

クライアント名

署名

プレ・
アクティビティ

ポスト・
アクティビティ

クライアントの
コメント

私の気づき

ケーススタディー一覧

カーフ・ポンプ

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	

グラウンダー

実施日 _____

クライアント名		署名	
プレ・ アクティビティ		ポスト・ アクティビティ	
クライアントの コメント		私の気づき	