



## えでゆけ インフォメーション



### ■2015年 BGTP(インストラクター養成講座)12月開催

■日程:2015年12月12日(土)から12月16日(水)の4泊5日

会場:湘南OVA(〒240-0107 神奈川県横須賀市湘南国際村1-2-6

TEL046-857-3001 FAX046-857-3779)

【受講条件】ブレインジムとインデプスのケーススタディの提出と面談を事前にうける事

【費用】※表示金額は税金が含まれております。

318,600円(協会会員は313,200円) 再受講 176,850円

この講座は合宿形式で行われます。上記の費用には、宿泊費(ツインで設定。

シングル希望の方は追加料金¥10,800を頂きます)、講座中の食費(12食)、

ブレインジムとインデプスのケーススタディのチェックと面談の費用を含みます。

【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月来日予定

#### ポール・デニソン氏からのメッセージ

ブレインジムは神経学とは異なり、神経学的な証拠に基づくものではありません。私たちの活動は脳を調整したり変化をもたらしたりすることではなく、ただ特定の意図的な動きをとおして学びを深めるところに主眼を置いています。

1986年にゲイルと私はこの仕事に「ブレインジム」と名付けました。それは私たちの考案した動きが特定の学習能力、つまり知性を育むスキルを獲得する上で支えになるからです。

この仕事が有効であると私たちが確認できるのも、常に感覚や教育上の重要性からあって、脳が活性化されることに関する諸々の情報によってではありません。(1986年当時も今も、この点に関してはようやく知られはじめたばかりというのが現状です。)

子どもや大人が「私はカーフ・ポンプが好きなの。気持が落ち着いて楽に話せるようになるから」とか「クロス・クロールをすると、もっと身体を動かして遊びたくなるし、読書も容易になる」と話してくれるのを聞くと私たちはうれしく思います。でも誰かが「前頭葉を活発にするためにポジティブ・ポイントをします」と言ったりするのをめざしているわけではありません。

ブレインジム101、OBO、その他の教本でも、この点をとても明確に記述しているはずです。科学的な説明は科学者にまかせておきましょう。

教育者という立場から、学習能力や行動技能の習得に関して、これまで同様に話し合うことはできるでしょう。また観察できるかぎりにおいて、認識に関わるオーガニゼーションやフォーカスする能力が改善されたと述べることもできるでしょう。しかしながら個別の動きが特定の脳領域を活発にするという、私たちが引き出した結論に触れる時は、あくまで仮定としてのみ話すのでなければなりません。

「引き出す」教育モデルとしてのEDU-Kの立場に一貫してとどまるためにも、私たちがブレインジムについて語る時は、肉体の技能、自己を観察する能力、コーディネーション、コミュニケーション、フォーカス、注意力の改善に関わるような領域にとどまりましょう。脳のはたらきの変化に関するどんな結論を述べたところで、私たちにはそれを立証する何の科学的証拠もありません。そのようなコメントは興味深いかもしれません、私たちの仕事の有効性とは無関係なのです。

皆さまのご活躍を心よりお祈りしたいと思います。



ポール・デニソン

EDU-K UPDATE 2008年9月号より

学びへの扉

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



vol. 11

Autumn 2015

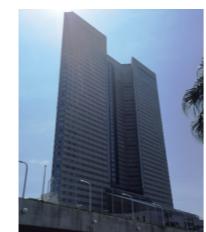
BRAIN GYM<sup>®</sup>  
JAPAN

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

Edu-k Journal

3回目のブレインジムディ  
宮崎で熱く開催  
2015.8.9(日)  
—「ブレインジムディ in 宮崎」レポート—  
横山 彰三 宮崎大学医学部大学院教授(宮崎)

☆が☆可能性 未来へ



東京を離れ、地方で初めての開催となったブレインジムディ。8月9日、会場の宮崎シーガイアリゾート・コンベンションセンターは70名近くの参加者で熱気に包まれました。

基調講演は、小児科医・中井昭夫氏に、発達障害と睡眠、協調運動の関係について医学的見地からお話しいただきました。特に昔からいわれている「早寝、早起き、朝ご飯」の大切さ、睡眠を整えること、乳幼児が出す身体のシグナルを早期にとらえて気づき、その後の身体的アプローチによって発達障害の改善に大きな影響を及ぼすこと、などについて多くの臨床例をあげつつ説明していただきました。



神田誠一郎氏は、ブレインジムがすぐにうまくできない子どもたちを見つけたら、まずは楽しくみんなで動くことが大切と報告。たとえば、もし片側クロールになっていても「おお、そういうクロスクロールもできるね。ひょっとして右手で左膝にタッチするクロールも試してもらえるとうれしいな」と声掛けしながら日々続けているうちに、ストレスをうけることなく、クロスクロールでも片側クロールでも自由にできるようになってゆくことを、楠の木学園ではしばしば経験しているということでした。

須賀陽子氏は、現在英語授業のスタート時に行っているブレインジムを、会場の皆さんと一緒にリアルに再現しました。ブレインジムの導入のきっかけや6年間ブレインジムをしてきたことで児童に効果が年々感じられ



る実例、児童の変化に気づき興味を持った先生方に体験勉強会をしたことが先生方への広がりの小さな一歩になり、その後中学校区の5校の学校の先生方の研修会に繋がった経験などを話していただきました。

横山彰三はセルフイメージの重要性とブレインジムの目標設定の関係や幼児初等教育の重要性について話をしました。人は自らが形成したセルフイメージ通りの行動しか取れません。一方で自己イメージはいつでも変更可能であり、ブレインジムの

ゴール設定は「なりたい自分」という「未来の記憶」を身体と脳に植え込む作業に他ならないことなどをお話ししました。



## 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⑥

「スムースな流れに乗れない時にこそペースしよう！」 神田 誠一郎（神奈川） NPO法人楠の木学園 学園長

ブレインジムと出会って足かけ10年。この間、発達障害や生きることにしんどさを感じている若者たちの集う横浜のフリースクール楠の木学園で、この「脳の体操」を試したところ、彼らが安心して明るく前向きに生きていくために、動くことが大きな助けとなることがわかつきました。そしてその際気づいた指導のツボのいくつかを、昨夏から5回にわたってえでゆけ読者のみなさんに紹介させていただきました。最後となる今回は私たち大人がいろいろうまくいかなくてつらい時に「ブレインジム、役に立つよ」という話です。

この仕事をしていてよく耳にするのは、思春期の子どもたちの反抗に、戸惑い傷つき、悩んでいるお父さま、お母さま方の声です。昔は天使のようだったわが子が「うるせえ、クソババア！」なんて悪態ついて文字通り歯向つたりしたら、確かにそれは心を揺さぶられるような出来事です。大勢の方が「私の

子育てのやり方が間違っていたのだろうか？」と悩んだりします。そしてこんな時にこそペースがお勧めです。水をチビチビと飲み、やさしくブレインボタン、いつもよりゆっくりクロススクロール、そしてフックアップもします。この時もし、そばに助けてくれる人がいるなら、後ろに回つてポジティブポイントを触ってもらいましょう。（写真①参照）

この合わせ技は一人で交互にフックアップ→ポジティブポイントとやるよりもはるかに早く豊かな効果が得られます。その時にイメージする言葉は「よしよし私！ 偉いね、よくやっているね」です。私がたくさんの出会いの中で気づかされるのは、子どもたちが思春期に反抗できることの



写真① フックアップとポジティブポイント

素晴らしいです。彼らの心と体が、自分と周りの環境を区別して対比しながら、「我は何者ぞ？」と思ふまで育ってきたのは、ひとえにそこまで成長をサポートしてくださった父母の尽力があったればこそです。あるべき時期に周りに反抗的に挑めるくらいにまで彼らは育ちつつあるのです。（思春期の反抗をせずに、もしくはできずに過ごしているというケースの方が実は家族や社会にとって要注意な状況なのかもしれないということを私たちは社会の常識として認識してゆく必要があるのかもしれません。）

どうぞみなさん「もうだめかもしれません」と感じた時にペースを思い出してください。動くことは、前向きで活動的で、スッキリとした気分と共に一步を踏み出せる自分を思い出してくれる現実的な魔法の力です。つたない体育教師の話にお付き合いください、ありがとうございました！

●<えでゆく>は、知ってるとちょっとお得な豆知識コーナーです

## 耳の迷路は奥深い①

天田 武志（神奈川）



ブレインジムを学んでいると『前庭系』という言葉をよく耳にしますよね。前庭系は重力を感知し自分の身体の傾きを知り、無意識に姿勢を制御する平衡覚のための器官です。

前庭系には、回転角加速度の受容器である半規管と直線加速度の受容器である耳石器がありますが、これは耳の内耳（迷路）に存在します。内耳にはもちろん聴覚の機能もありますね。

なぜ耳で平衡覚と聴覚という性質の違う2つの感覚を受容するようになったのか、不思議に思ったことはありませんか？

実は平衡覚器に後から聴覚器が入り込んだものが、私たちの「耳」なのですが、そこには絶妙な進化の道筋

がみられるそうです。

魚には側線器という器官があります。側線器は“水の動き”を知るための感覚器官で、これは魚類などの水棲動物に存在します。水の動きは水棲動物にとって重要な情報です。たとえば河川では水の流れる方向を感じすることで、上流と下流、どちらを向いているかがわかりますし、海でも海流の方向をキャッチすることでどちらに泳いでいるか知ることができます。

さらに水の不自然な動きで敵や仲間を発見することも可能です。側線器には有毛細胞と呼ばれる感覚細胞があり、この細胞には感覚毛というセンサーが存在しています。水の流れによってこの感覚毛が動き、水の動きを感じることができます。

この感覚毛が平衡覚と聴覚に関連するのですが、この続きはまた次号。

### 【参考文献】

岩堀修明：感覚器の進化（講談社ブルーバックス；2011年）

## シリーズ

## ブレインジムと私⑪

『ブレインジムと漢方相談』 上田 洋一さん（茨城県水戸市）

### Q) 上田さんのブレインジムとの出会いは？

茨城県水戸市で漢方専門薬局を開業している薬剤師です。漢方健康相談の際に、ますます高齢化が進む社会にとって役立つものはないかと感じているときにブレインジムと出会いました。簡単な運動をすることで、脳と心と身体をつなげることができ、高齢者の認知症予防、学習することに困難をかかえる子どもたちのためにも使えるのではないかと感じ、インストラクターの資格を取ろうと思ったのです。

### Q) 現在はどんな活動をされているのでしょうか？

水戸ブレインジム勉強会を主催しています。最初は5名ぐらいの参加でしたが、第19回の講座の折には子どもから高齢者の方まで約20名の方が参加してくださいました。ブレインジム101公式クラスは、基本水戸市内で開催しています。九州などにも出張開催もしています。また、NHKカルチャーセンターのブレインジム講座の講師を務めたことから、茨城県内の公民館、市民センター約15カ所や教育委員会、臨床心理士さんたちの継続研修、看護師さんのセミナー、製薬会社の講座、凸凹した発達の子どもたちのセミナーなどで講座を依頼されています。どの講座もまず、PACEから始まります。大勢の方が参加してくださいる講座では、目や耳、手や足、身体全体の動きを意識してもらいたいながら

ゲームをして遊びます。そして、そのゲームに合うエクササイズを選び、ブレインジムをした後との違いを感じもらっています。

### Q) 将来の展望は？

ブレインジムの講座をいろいろなところで開催させていただいていると参加の方々に気づきが現れますし、変化もあります。そのようなことから、より深く学ぼうと、ブレインジム101資格取得の後、ヴィジョンサークル、ダブルドゥードルプレイ、OBOのインストラクターの資格も取得しました。この頃専門職の方が自分主催のブレインジムの講座に参加してくださるようになってきました。ブレインジムがさらに広がりつつあることを感じます。専門職の方にとってブレインジムが身近な支援のツールになればと思います。

### Q) 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？

ブレインジム講座を通じていろいろな方に接していくことで、人の交流の輪の広がり、老若男女を問わずに、脳力が発達すること、認知症の予防になることなど確信できました。ますます自分自身も研鑽してブレインジムを広げていきたいと思います。



## 5月に開催されたキャロル・アン先生の「ブレインジム120」受講の感想です。

### 「ブレインジム120」 山下 貴士（神奈川）

5月の連休にブレインジム120（スポーツのためのブレインジム）に参加してきました。連休中にも関わらず、多方面より、多くの方々が参加してきました。講座には、スポーツと題名がついていましたが、内容はスポーツ以外の自分自身に対する大舞台へのチャレンジにも応用できるものも多く含まれていたように感じました。

特に印象に残っている内容としては、呼吸法、筋反射、体の三次元の応用があります。これらはすでにBG101、OBO、IDで学んでいたのですが、この講座では、より深く掘り下げられ、三次元を使った呼吸法、気づきと教育の機会としての筋反射、そして上下左右前後を体の筋肉を分離して使って再認識する方法へと発展させた内容となっていました。これらを、キャロルアン先生は楽しいアクティビティを通じて教えてくださったので、笑いの絶えない講座となりました。

スポーツは勝敗や記録など、結果や効果がよりわかりやすいという特徴があります。私は、幸いにもデモのモデルを務めることができたので、このことを実感しました。ジャンプと逆立ちを目標として設定したのですが、ジャンプはより高く、逆立ちはより長く行うことができ、また主観的には、時間がゆっくりと穏やかに流れているという経験をしました。私はスポーツに関わる仕事をしておりますので、この講座で学んだことを自分の現場に取り入れ、この夏に良い結果を残すことができましたこと、も、合せてご報告させていただきます。

