

■2017 ブレインジムデイ

日時：2017年8月5日(土)10時～17時 会場：スタンダード会議室(新横浜)

協会主催 ■海外講師による特別講座

■ブレインジム170 「特別支援教育に関わる人たちのためのブレインジム」

日時：2017年11月11日(土)～14日(火)

講師：セシリア・ケスター ※会場：横浜市内もしくは東京都内

■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

日時：2017年11月15日(水)

講師：セシリア・ケスター ※会場：横浜市内もしくは東京都内

■セシリア・ケスター講師1日特別講座 日時：2017年11月18日(土)・19日(日) 会場：盛岡市内

■DDP ダブル・ドゥードゥル・プレイ講座

日時：2018年1月20日(土) 講師：グレニス・レッドビーター ※会場：横浜市内もしくは東京都内

■DDPTP 日時：2018年1月21日(日)・22日(月)

講師：グレニス・レッドビーター ※会場：横浜市内もしくは東京都内

■2018年 第10回協会主催BGTP(インストラクター養成講座)

日時：2018年2月10日(土)～14日(水)

講師：たむらゆうこ 白木原雪乃 亀田せんじゅ ※会場：神奈川県内

※会場が未定な講座は、決定次第ホームページにてお知らせいたします。

【申し込み】事務局 jimukyoku@edu-k.jp

●<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

※15号、17号で記事を重複して掲載しましたことを深くお詫び申し上げます。(編集部)



空間を把握する脳のメカニズム③

天田 武志 (神奈川県)

今回は空間認知メカニズムに重要なグリッド細胞の話です。

前々回に紹介した海馬に存在する場所細胞は、ラットが特定の場所にきたときに発火する細胞でした。ではこの場所の情報はどこから入力されるのでしょうか？

ノルウェー科学技術大学のモーザー博士夫妻は嗅内皮質という、海馬に情報を送っていると考えられている部位に注目しました。

そしてその嗅内皮質で同じ神経細胞が複数の場所で活動し、しかも空間的に等間隔で、かつ常に60度の角度をもった場所で発火活動が繰り返されることを発見しました。つまり、空間を正三角形で埋め尽くしたとき、その全ての頂点で活動するようなニューロンが嗅内皮質に存在したのです。このような発火パターンを持つ神経細胞を「グリッド(格子、網目)細胞」と命名しました。

ラットには数千個のグリッド細胞があると言われています。

そして、その細胞はラットが移動して網目状の座標の頂点に来るたびに発火します。つまり嗅内皮質内ではラットの行動を連続的に記憶し続けているというわけです。しかも、網目の大きさの異なる座標軸が複数存在し、それは重なり合って、きめ細かく空間をカバーしているそうです。

ここまでの話をまとめると、ラットの脳内には空間全体が正三角形の網目で覆われている複数の地図があり、その地図に自分の歩いたルートを記録しているのです。

そして場所細胞はこの歩行ルートにチェックポイントを与えていると考えられます。

実は場所細胞とグリッド細胞の他にも、ラットの頭部が特定の方向を向いたときに発火する頭方位細胞、遠くにある区域の境界の方向と距離に反応する境界ベクトル細胞、霊長類には景観に反応する景観細胞など、空間の様々な要素に反応する神経細胞があることがわかっています。

空間認知のメカニズムはとて複雑なのですね。



Edu-k Journal

Summer 2017

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 パークエース301 電話03-6272-6037 企画・制作:KJスタッフ

わくわくときどきブレインジム!

2017.8.5(土) Brain Gym® Day

4回目のブレインジムデイは実践・実証報告です

ブレインジムはそれぞれの現場でどんなふうに使われているの?

来る8月5日(土)に4回目のブレインジムデイが開催されます。

『実践報告や実証報告によって、ブレインジムの可能性と限界についての理解を深め、包括的、連続的(長期的)な実践の仕方を分かち合おう!』というテーマで、さまざまな現場でのブレインジムの取り組みについての発表が行われます。午前の部はポスター発表とブレインジムの体験コーナー。各地での取り組みを展示を見ながら担当インストラクターに直接話を聞くことができます。

ブレインジムの簡単なエクササイズを体験できるコーナーもあります。午後はシンポジスト5名による実践報告とブレインジムの理解を深めていただくための内容となっています。

ブレインジムが初めての方、お子さまも大歓迎。お気軽にご参加ください。

夏休みの一日、ぜひ横浜までブレインジムに浸りに来てください。

やってみよう!
ブレインジム体験コーナー
PACE, ダブルドゥードゥルプレイなど
10時15分～

●午前の部 10時～ ポスター発表・ブレインジム体験
インストラクターポスター発表 いろいろな取り組みを見るチャンス!

- ・安部 知世:「ブレインジムと解決志向アプローチ」
- ・歌原 香奈:「ブレインジムダンスで楽しく脳の準備体操
～公立小学校におけるブレインジム実践～」
- ・遠藤 雅樹:「肩コリと関係するストレス感情とブレインジム」
- ・かいづかなおみ:「知的障がい者自立支援ブレインジムと
高齢者ブレインジムサークル」
- ・亀田せんじゅ:「教育キネシオロジーを用いた様々な支援の形」
- ・神田誠一郎:「ブレインジムの効果を高める補助運動」
— 大人の背骨を長持ちさせる視点で —
- ・佐分利 美佳:「ホームプレイで人気だったブレインジムエクササイズ
ヨガポーズとブレインジムのエクササイズの効用」
- ・松本 慎一:「子どもの好きなゲームキャラクターを使って
親子で楽しむブレインジム」
- ・山下 貴士:「筋骨格系からのブレインジムエクササイズと
姿勢の関係の考察」

●午後の部 12時50分～ シンポジウム

- 足立 一 大阪保健医療大学 作業療法士
「刑務所におけるブレインジムの可能性と限界」
- 五十嵐 郁代 ヒップメンタルクリニック 薬剤師・PSW・心理士
「精神科診療所における相談業務でのブレインジム
～治療と教育の狭間で～」
- 松尾 実恵 未来の風せいわ病院 保健師・看護師
「入院中に身体と気持ちと思考に気づくために
～精神科救急での取り組み～」
- 多田 淳子 未来の風せいわ病院 教育支援室長・養護教諭
「子どものそだちを支える
～精神科医療現場におけるブレインジムの活用～」
- 福田 あかり ラーニングシー代表 臨床心理士
「身体の発達があつてこそその読み書き力アップ!」

会場 新横浜駅 スタンダード会議室6階B・C 神奈川県横浜市港北区新横浜2-3-19新横浜ミネタビル6階

参加費(消費税込み)

一般参加 当日券 3240円 前売り1週間前迄 2700円

会員参加 当日券 2700円 前売り1週間前迄 2160円

【申し込み】事務局 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③**

「運動感覚によるフィードバック:ハイギアとローギア」

末松 晴美 (東京)

このコラムでは、ブレインジムを実践する上で私が参考にしてきた視点として、これまでにシュタイナー教育の12感覚論から「触覚」、「生命感覚」をご紹介してきました。シリーズ3回目、今回のテーマは「運動感覚」です。この視点からブレインジムでいわれるハイギアとローギアについて、考えてみたいと思います。

シュタイナーの感覚論で「運動感覚」というときは、作業療法という「固有受容覚」とほぼ重なります。自分の筋肉や関節がどう動いたのか、見なくても感じ取る感覚です。筋緊張を調整する感覚でもあります。が、実はシュタイナーはさらに「言語感覚」という高次感覚への変容も示唆しています。これは乳児の手の動きと発語の関係を考える上でも非常に興味深い感覚です。作業療法やブレインジムでは、左右脳の連携から、言語の発達に関して平衡感覚に注目します。一方、ここでシュタイナーのいう「言語感覚」はさらにプリミティブな、耳にした言語をひとまとまりのメッセージとして認識する力を指しています。

さて、ブレインジムのエクササイズを行うとき、私たちはどのくらい、その動きを意識しているのでしょうか。どのくらい明確に意図しているのでしょうか。

発達に課題のある子ども達は、得てしてハイスピードで不正確なクロススクロールを行う。ゆっくりだと出来ない、という「統合されていないローギア」の姿が、よく見られます。

ゆっくりとなめらかなクロススクロールができているとき、意識は手足の末端にまで行きとどき、動きは常にフィードバックされる、「統合されたローギア」の状態にいます。これは「運動感覚」が平衡感覚や視覚と共に働いて、意識的にも無意識的にも、動きの量や方向やスピードが適切に調整されている状態です。

これより手を広げると壁にぶつかるぞ、これ以上の角度だと関節が痛いからこのくらいにしておこう、倒れないよう足を上げるのはこの辺までにしておこう・・・

子ども達を見ていると、自分の動きを意識化＝言語化できた時、フィードバックが可能になり「統合されたローギア」の状態に移行していくようです。この意識化は、前回の「生命感覚」をテーマにした時に扱ったノーティシング(=気づき)とよく似ています。が、「運動感覚」は体の内側の内臓の営みではなく、外界と関わる筋骨格系の動きを感知する、という点が異なっています。

例えば楽器の演奏やスポーツの上達にも、

自身の「運動感覚」に意識を向け、「統合されたローギア」から「統合されたハイギア」へ習熟していくプロセスが、幾重にも必要です。しかしこの場合にも、自身の動きを意識できずフィードバックが効かないため、不適切な繰り返しが止まらない「統合されていないローギア」の姿がよく見られます。

またシュタイナー教育では、刻々と変化する外界を感じ取り対応していく力は、この「運動感覚」から発達する。この力はまた、他者の心の動きに沿い円滑なコミュニケーションを行うための基盤とも言われています。上記の「言語感覚」に通じるものです。集団の中で一人、ポツンと寂しげな子ども。空気が読めない、気が付くと周りに友達が一人も居ない。そんな子どもも、エクササイズがゆっくりできるようになってきたら、それは人との関係性が深まる可能性を示しているのです。



身体を動かして脳を健全な状態にする身体技法

著者の五十嵐郁代さんが書かれている、本のまえがきやあとがきから、いくつか文章を抜粋してご紹介します。

「精神科診療所で、人生の困難にぶつかって苦しんでいる人と出会うようになったときに、トラウマによって心がバラバラになった言語表出の難しい人に対して、言語に依らない支援方法を模索する必要が生じました。」

「教育的に関わることが精神科で必要だと思うのは、生きる目的が不明瞭になることで、アイデンティティが混乱して、抑うつ状態を呈して精神科を訪れる人が増えているように思うからです。生き方の混乱は病気ではないので、薬物の服用よりも、いろいろな人との対話や身体を動かして悩むことのほうが、よりよい対処方法ではないだろうかと思っています。」

「ブレインジムをしてどうなるの?と考える人もたくさんいるでしょう。ブレインジムをおすすめするのは、ブレインジムで全脳状態を保てば、動いていてもじっと座っていても、落ち着いて考えることができるようになるからです。それだけでも自分の人生に向き合いやすくなります。」

心の不調に陥ったときに、身体を使って動いてみる。セルフケアとして使うブレインジムについて、実践経験に基づいてまとめられた読み応えのある本です。

知の本棚



心の健康を育む ブレインジム
—自分と出会うための身体技法—
五十嵐郁代・五十嵐喜雄
農文協 A5版 224ページ 1836円

シリーズ

ブレインジムと私 18

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。

『体と心の軸が自分らしさと成長のもと』

山下 貴士さん (神奈川県)

Q) 山下さんのブレインジムとの出会いは?

ブレインジムは今から10年位前に、TVで紹介されているのを見たのが最初です。その時も内容に感心し、印象に残ってはいましたが、インストラクターの資格を取ろうとまでは考えていませんでした。録画は通常一度見るとすぐに消去してしまうのですが、なぜかこのブレインジムの録画だけは、数年間も保存していました。その後、自分の仕事(アスレティックトレーナー、鍼灸師)や家庭の問題で、自身の進むべき道を模索していた時期に、たまたま再びその映像を目にし、BG101を取得してまず第一歩を踏み出しました。

Q) 現在はどんな活動をされているのでしょうか?

現在は大学で水泳選手の指導に携わると共に、授業を教え、個人的に治療やパーソナルトレーニングの仕事をしています。ブレインジムは、主に水泳選手のウォーミングアップの時に取り入れたり、試合に向けての目標設定に活かしています。

Q) 将来の展望は?

ブレインジムのエクササイズはシンプルですが、その一つひとつが深い理論に裏付けされています。世間には多くのエクササイズが存在していますが、すべてが理にかなった

ものではなく、中には体を壊してしまうようなエクササイズもあります。ブレインジムのエクササイズは、心と体の双方のバランスを取り、本来持っている大きな力を自然に発揮させる働きがあると思います。私は、これまでスポーツの世界で得てきた経験を活かして、ブレインジムのエクササイズやこの要素を取り入れたエクササイズを、多くの人に知ってもらい、活かしてもらうことに貢献したいと考えています。



Q) ブレインジムへの思いについてひとこと。

ブレインジムは単なる技術的なものではなく、心と体の軸を作るといふ本質的なものだと思います。心身の軸があるということは、どのような時にも自分らしくあることができ、多くの問題を解決する鍵になるのではないのでしょうか。



教育キネシオロジー 講座のご紹介⑥

【BGTPインストラクター養成講座】

BGTP(ブレインジム・ティーチャープラクティカム)とは、教育キネシオロジーコンサルタントとブレインジムインストラクター資格取得のための最終講座です。

BGTPは合宿形式で行い、その中で、実際に講座を教える状況を想定しながらブレインジム101講座の内容を実習し、復習していきます。それに加え、コンサルタントやインストラクターとして活動するために必要な知識や振る舞いも学んでいきます。一人ひとり積み上げてきた教育キネシオロジーの学びを一緒にまとめ上げていく貴重な機会になります。

さまざまな体験の分かち合いを通じて、参加者同士に深い絆が生まれ、かけがえのない仲間へと発展していくことでしょう。

ブレインジムをたくさんの方々へシェアする活動を始めてみませんか?

※この講座を受講する前にブレインジム101とインデブスのケーススタディの提出とファカルティによる面談が必要になります。また、教育キネシオロジーコンサルタントとブレインジムインストラクターとして活動するためには、この講座の終了後に当協会との契約が必要となります。

