

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：新横浜スタンダード会議室

■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：新横浜スタンダード会議室

■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) 理論編(エクササイズを学ぶ)
2017年11月19日(日) 実践編(エクササイズを活用する)
会場：岩手県盛岡市 マリオス18階会議室187号室 (盛岡駅すぐ)

■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：湘南 OVA (葉山)

※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



座りすぎと健康の関係

天田 武志 (神奈川)

オーストラリアの研究グループが、2012年に1日に座っている時間が11時間以上の成人は、4時間未満の成人と比べて総死亡のリスクが1.4倍高いと報告しました。2015年にはカナダのグループが心臓や血管の病気やがん、糖尿病などと、座り過ぎの習慣との関連が確認されたと結論づけました。そして多少運動をしても、座り過ぎによる健康リスクが簡単には下がらないそうです。

しかし、立ち上がるという動きが座り過ぎによるリスクを低減することがわかっています。さらに健康の維持のためには一日に最低32回立ち上がる必要があるという具体的な数字まで明らかになっています。

立ち上がることは重力の影響をより直接的に受ける行為です。しかも足の裏には重力に反応するのに重要な重力受容体があり、ベッドに横になっていた、座ったりしているときには反応しないそうです。『重力』がキーワードのようです。生物は進化の過程で重力に適応し、重力のもとで生きていける身体の仕組みを発達させてきました。姿勢を保つために身体を支える筋肉はその例です。

重力に逆らって身体を直立させておくために、身体を支える筋肉は小さな力で休みなく働き続けています。重力に逆らう必要がなくなると、この支える筋肉はたちまち弱ってしまうそうです。支える筋肉が萎縮してしまうと、身体を動かす筋肉は動作の基盤を失うため正常に機能しなくなります。支える筋肉は、スポーツジムでのエクササイズではほとんど使われません。一日を通して重力に抗う活動を続けることが、支える筋肉を弱らせない方法なのです。世界で最も座っている時間が長いのは日本人だそうです。時々立ち上がり、少しくろスクロールをするなどの習慣を身につけたいですね。

【参考文献】

●座り過ぎは寿命縮める？ 心臓病や糖尿病のリスク上昇
https://www.nikkei.com/article/DGKKZ011574300S7A110C1NZBP00/

●NASA 式 最強の健康法「座りすぎ」をやめると、脳と身体が変わる (ジョーン・ヴァーニカス著)

えでゆけ Edu-k Journal vol.19 Autumn 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 パークウエスト301 電話03-6272-6037 企画・制作:Kスタッフ

BrainGym® Day

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？

2017ブレインジムデイ
たくさんの方でにぎわいました！

2017ブレインジムデイ準備委員 五十嵐 郁代

2017年度ブレインジムデイは、協会からの要望で、「臨床実践報告会」を導入することになりました。「臨床実践報告会」を開催することも、協会から準備委員を立てて準備段階から計画を練ることも、初めての試みでした。まずはやってみようということで、プログラムはシンプルなものになるように心がけました。ブレインジムの応用と工夫を、5人の演者によるシンポジウムと、10人のインストラクターによるポスター発表との二つを並行して行い、その間に理事長リードの体験会を挟んでいただきました。

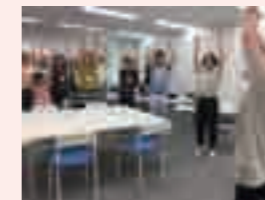
ポスター発表ではカラフルで楽しいポスターに目を見張りました。発表者それぞれの背景で、どのようにブレインジムを活用しているかについてお話を聞ける良い機会となり、シンポジウムでもポスター発表の場でも、参加者は真剣に率直に自分

の聞きたいことを質問されていて、その熱心さに心うたれました。ポスター発表では、インストラクターと直に向き合って話せるため、笑い声があちこちから聞こえて来て、それぞれのブースで大変盛り上がりたように思います。ブレインジムを一方的に説明するだけではなく、相互のやり取りができるようにと、準備委員が望んだ形はある程度なされたようでホッとしました。シンポジウムは予想を上回る60人くらいの参加者で、シンポジウムの部屋もポスター発表の部屋も満員で賑やかだったことに、準備委員として、感謝の気持ちでいっぱいになりました。シンポジウム参加者のうちブレインジムを全く知らない人は一人だけでした。それから推測されるように、一般の参加者を募るための広報やその他参加募集の実施時期などが遅れたにも関わらず、インストラクター同志の交流ができたこと、協会からインストラクターに向

けて実施したアンケート調査結果を発表してもらえたことなどは、大変良かったのではないのでしょうか？ その反面、ブレインジムを知らない人への広報をどのようにするかという課題も見え、改善点はたくさんありそうです。しかし、それぞれのインストラクターの活躍ぶりを継続して拝見したいという気持ちになれましたし、年に一度くらいはインストラクター同志が顔をあわせるお祭りのようなものを企画してもいいのではないかと感じました。是非とも、来年度以降のブレインジムデイでもアイデアを出し合って、ブレインジムデイというお祭りの準備をし、今回のようにみんなで楽しめる会を続けていければよいと思います。今回のブレインジムデイに参加・発表・雑事、ともに関わって下さった皆様に、準備委員を代表して心から御礼を申し上げます。



▲ポスター発表準備風景



▲たむら理事長による体験会

▼シンポジウム会場



▼ご参加の皆様



◀にぎわうポスター発表会場

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④

「平衡感覚と聴覚：三次元空間の中のバランス調整」

末松 晴美 (東京)



このコラムの四回シリーズも、今回で最後となりました。シュタイナーの12感覚の中で、下位4感覚の最後を締めるのは「平衡感覚」です。

これは、いろいろな原始反射が統合されて姿勢反射にたどり着く道筋と似ています。触覚や生命感覚、運動感覚が十全に発達して初めて平衡感覚が健全に働くようになります。

また、ご存知のようにブレインジムでは入門講座101で「三次元のバランス調整」を学びますが、そこではこの平衡感覚が中心となります。

シュタイナー教育では、直立歩行は自我の芽生えの身体的な基盤、と考えられています。平衡感覚は空間感覚の基盤であり、さらに直立歩行、客観的・科学的な思考、さらには倫理観や公正さを求める感覚の基盤でもあります。従ってシュタイナー学校の教師は、数学や道徳に難のある子どもに対して、その平衡感覚に注目します。二回目の生命感覚でご紹介した「生理的な不快へのノーティング」と、今回の平衡感覚、さらにはそこから育つ美意識が、倫理観や社会性の基盤と考えられています。

さて、ここで「バランス」について、少し考えてみます。ブレインジムで「バランス調整」というとき、ある範囲の中で変化し、遠からず中心に戻ってこられる大きなヤジロベエを、私はイメージします。どちらかに強く引かれたり、どちらかの引きが弱かったり、軸は習慣的に傾きがちです。が、私たちはバランス調整によって、その偏りの固着を解放しようとしています。

上下のバランスの例をあげれば、野口整体では腹部第一(鳩尾)・第二(臍上)・第三(丹田)三ヶ所のバランスを、シュタイナー教育では思考・感情・意志の三つの営みの間のバランスを、大切にしています。腹部第一は弛む呼吸、第三は満ちる吸気、第二は両方向。思考は大きく捉えれば頭部の感覚入力、意志は手足の行動出力、感情はその中間に位置する胸部の出入りのある営みです。

ブレインジムでは、前後・上下・左右の二極の中間に正中線(面)を想定します。シュタイナー教育や野口整体では中央領域にある具体的な臓器や部位に着目し、それらは自ら主体的に両極の間をつなぎ、バランスをとっています。

さて、下位感覚が上位感覚に変様することで今回の平衡感覚の育ちは、聴覚の質に関わりがあると、シュタイナー教

育では考えられています。聴覚は、振動という物理現象が内面化されたところに、外界と内界、背側と腹側、過去と未来が出会うところに生じます。

そして音の高さは上下方向に、音の持続は左右への広がり、音の強弱は前後方向への動きとして、三次元的に感知されます。ですから平衡感覚・空間感覚あってこそその聴覚であり、「聞くこと」に課題がある場合、まずはこの平衡感覚に注目します。聴覚は触覚や味覚・嗅覚・視覚に比べて、より精神的な上位の感覚と位置付けられています。

シュタイナー教育の音楽専科教師として私は、様々な感覚体験が「広義の聴覚」に統合されていくイメージを持っています。バランス調整は、身体の声を聴くことに始まり、空間を聴くことに終わるのではないのでしょうか。

本コラムでは四回にわたりお付き合いいただき、ありがとうございました。

シュタイナーの発達支援教育に関しては、育児雑誌ケーヨン2月号の特集記事で紹介しました。興味のある方は参考にしていただければと思います。



2017ブレインジムダイレポート

感動と喜びでいっぱいブレインジムデイ 松本 慎一 (秋田県)

念願のブレインジムインストラクターとしてデビューしたばかりの私にとって、ブレインジムデイの開催はドキドキワクワク! 会場では、憧れの先輩インストラクターのみなさまが温かく接していただき、ブレインジムファミリーの一員として参加できたことに喜びを感じました。午前の部、たむらゆうこファカルティによる体験講座は、エクササイズの1つ1つが豊かな言葉とイメージにより



一層輝いて見え、「PACEとはこんなに拡がりがあるものだったのか!」という気づきをいただきました。ポスター発表は、どのブースの発表

もご専門の見地から新たな可能性を広げてくれるもので興味深く拝見させていただきました。お誘いをいただくまでは、まさか自分もポスター発表者になるとは思ってもいませんでしたが、時が経つのも忘れて夢中で説明させていただきました。自分のリソースに気づく機会にもなり、みなさまからのお言葉は大変励みになりました。

午後の部のシンポジウムでは現場での具体的な取り組みと、より深い話をお聴きすることができ大変参考になりました。特に五十嵐郁代先生の「治療と教育の違い」のお話はインストラクターとして心に留めておきたい内容でした。発表者としての喜びと、参加者としての感動を両方味わうことができたブレインジムデイ。このような素晴らしい機会を提供して下さった実行委員のみなさま、協会のみなさまに心より感謝申し上げます。



シリーズ

ブレインジムと私⑩

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くことを思います。

『今の自分から昔の自分へ贈るブレインジム』

松尾 実恵さん (岩手県)

Q) 松尾さんのブレインジムとの出会いは?

2011.3.11 東日本大震災後に岩手県でのトラウマ外来開設と沿岸部の学校支援で白川美也子医師(現:こころとからだ・光の花クリニック院長)が来県され当院にて講演を行なっていただきました。その際、トラウマケア、身体療法の一つとして紹介されたのが初めての出会いです。

Q) 現在はどんな活動をされているのでしょうか?

岩手県盛岡市にある未来の風せいわ病院で精神科の看護師として働いています。そのため主に入院患者さんと作業療法(※軽い運動、手工芸、創作活動などを利用したりハビリテーション活動)で実施しています。また、ありがたいことに理事長や教育室長など院内に複数ブレインジムを受講した仲間がおり、講演などでブレインジムを紹介して下さっています。そのおかげで最近では地域の施設や地域の保健師会などからもお声をかけていただけるようになりました。

Q) 将来の展望は?

もっと多くの人に知って使ってもらうために、病院内や盛岡キネシオロジーアカデミアの会員として院内外で体験会や講演会を実施したいと思っています。それに加え、今年10月にDDPをかいづかなおみさんに、11月にBBAsをセシリアケスター先生に実施していただくなど岩手県のみならず、全国の皆さまのご協力をいただきながらブレインジムの



広められる機会をいただいております。岩手県全域のブレインジム人口を増やしていくことを目標としています。

Q)ブレインジムへの思いについてひとこと。

自分(時には周囲)の動きを通じて気づき学んでいく、ということの大切さを知ることができるのがブレインジムだと思っています。私がインストラクターになりたいと強く思ったきっかけは2014年のキャロル・アン・エリックソン先生の『動きの探索』という講座なのですが、この衝撃的な体験は今でも昨日のこのように思い出せます。私自身の体の動きや思考に影響を与えている「成長発達養成ギブス」ならぬ「原始反射」というものも初めて知り、私が学生の頃になぜあんなにもつらかったのか、なぜ苦しかったのか、それまであったモヤモヤする気持ちがずっと晴れる体験をしました。そして、「もし昔の私が原始反射のことやそれを統合できるブレインジムを知ったらどうなるんだろう。」「つらさや苦しきは自分でも減らすことができるということを知りたい」と強く思うようになりました。幸いにもタッチフォーヘルスやリズムミックムーブメントトレーニングなども受講できる機会を得て、無事インストラクターになることができました。その後、大学院への入学や結婚など生活の変化によって自身のバランスを崩すこともありましたが(今でもありますが)、これからはどんどんアウトプットの機会を増やし、周囲の人の役に立ちたいと思っています。特に、「昔の私」のようにつらく苦しい状況にいる人に、ベストなタイミングでお伝えできたらうれしいですね。



教育キネシオロジー 講座のご紹介①

【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)】

この講座は、セシリア・ケスター氏が「ブレインジム101」を元に発展させた講座で、どなたでも受講することができる初級講座です。特に支援を必要とする人たちと、それに関わる専門家、教師、親たちのために特化して作られました。重度の障がいを持つ人から通常生活をしている人までのあらゆる人々を対象として活動してきた彼女の経験が生かされています。参加者は、自分自身の心と体の状態の自覚を育てることから学び始めます。そして、ブレインジムエクササイズのバリエーションや発達上の基礎的なパターンを経験し、支援を必要とする子どもや大人と関わる際の特定のやり方とテクニックを実践します。子どもや大人のニーズに目を向け、学びの3つの次元を通じて、発達を支援する際に使うエクササイズをどのように決めるのかが強調されています。

この講座を通じて、ブレインジムの可能性と更なる広がりを感じてみませんか?

*ブレインジム101の再受講としては扱われませんが、BGインストラクターになるために必要な「教育キネシオロジーの講座」のカテゴリーで、24時間以上の受講として認められます。

