

■総会のお知らせ

日程 6月6日(水)  
平河町の事務局にて16:00からを予定しております。

■2018年「ブレインジムデイ」

2018年8月4日(土) 都内近郊を予定

■【16期生募集】2019年第11回協会主催BGTP(インストラクター養成講座)

日程：2019年1月19日(土)～23日(水)  
会場：神奈川近郊を予定  
講師：たむらゆうこ 白木原雪乃 亀田せんじゅ  
受講条件：本講座受講前に「ブレインジム」と「インデパス」のケーススタディの提出、及び面談を事前にうける事  
最少催行人数：8人  
お申込み開始：2018年10月10日(水)  
お申込み締切：2018年12月20日(木)



【申し込み】事務局 jimukyoku@edu-k.jp



そもそも電磁波とは何だろう?

まずは用語を整理しましょう。  
●電磁界:「電界」と「磁界」の総称。

●電界:電圧がかかっている空間の状態のこと。  
プラスチックの下敷きをこすって頭の上にかざすと髪の毛が逆立ちます。これは静電気によって電界が発生しているからです。そして、電界が変化すると磁界が発生します。

●磁界:磁気がはたらく空間の状態のこと。  
最も身近な磁界は磁石です。磁石のまわりには磁界が発生しています。また電流が流れている物の周りにも必ず磁界が発生しています。そして、磁界が変化すると電界が発生します。それでは電磁波とは何でしょう?

金属などの導体に電流が流れると、そのまわりに磁界が発生します。電流の向きが交互に変わると、磁界の強さが変わり、それによって新たに電界が発生し、また新たに磁界が発生し・・・という具合に、電界と磁界が交互に発生し、波として遠くに伝わる性質が強くなっていきます。

このように、電界と磁界が交互に発生しながら空間を伝わっていく波のことを「電磁波」といいます。余計に分かりにくくなっちゃったかもしれませんね(苦笑)。

●<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

天田 武志 (神奈川)

繰り返しになりますが、電磁波とは電場と磁場が互いに周期的に変動しながら空間を伝播していく物理現象です。その周期的な変動の長さが波長です。電磁波は波長によって分類されていて、波長の長い方から電波・光・X線・ガンマ線などと呼ばれています。光も電磁波なのですね!

電磁波のうち人の眼で見える波長のものを可視光といいます。いわゆる光です。そして、可視光より短波長側、および長波長側にも、可視光と物理的性質が変わらない電磁波が存在します。

可視光で一番波長が短い光は紫色に見えますが、さらにそれより短い波長の眼に見えない光が紫外線です。

逆に可視域の中での最長波長の光は赤く見えますが、それよりも波長が長く目に見えない光を赤外線といいます。

つまり、電磁波の紫外線、可視光、赤外線の総称が「光」ということになります。次回は電波についてお伝えしたいと思います。



えでゆけ vol. 21

Edu-k Journal

Spring 2018

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

「未来のために」ブレインジムができること⑨

「宝塚の公立小学校でのスクールプロジェクト」

佐分利 美佳 (兵庫)



2016年にNYから帰国し、その夏、インストラクターになりました。そして第二の故郷、宝塚で、私の人生を変えてくれたブレインジムの活動をしております。

昨年、息子の通う公立小学校より保護者向けの子育て勉強会としてブレインジムの体験会のご依頼をいただきました。協会のスクールプロジェクトとして、山越さおり理事とインストラクター同期の塩野チカさんとともに2017年11月に学校に伺いました。

以前、ブレインジムの創始者のポール・デニソン氏から、保護者がブレインジムでバランス調整することの大切さを学びました。私自身も特別支援級に通う息子がおりますので、保護者の方や先生方にブレインジムをご紹介する機会を、とても嬉しく思いました。

事前にアンケートをしたところ、1)心の落ち着き2)集中力アップ3)運動力アップに関わるブレインジムを体験したいということでした。他には、自信をつけたい、片付けができるように、記憶力アップなどがありました。



「動きは学びの扉である」というポール・デニソン氏のことがあります。「体を動かすこと」、「学習すること」、「脳を発達させること」は互いに関わり合い、動くことは学びにつながっていくという意味です。体と心のバランスをとることは重要で、ブレインジムは学習するためにベストな状態に整えるエクササイズであることをお伝えして、まずはPACEという脳の準備体操にもなるブレインジムに取り組みました。PACEのプレアクティビティとポストアクティビティにちょっとした楽しい遊びをしました。皆さん、和気あいあいのなかにも、PACEの後の心の落ち着きの変化に驚かれました。

PACEとはブレインジムの中の4つのエクササイズをセットにしたものです。Eは「水を飲む」です。引っ張りっこをしてみても水の即効性を実感されたのか、家族ですぐにやりたい、普段からもっと意識してお水を飲もう、という声がきかれました。

Cは「ブレイン・ボタン」です。周辺視野が広がり、頭がスッキリして見るのが楽になったと実感され、物忘れ予防に

も活用してみますとのことでした。Aは「クロス・クロール」です。前後の歩き方の違いを体感されていました。脳と身体が繋がっていることに気づかれ、身体がとても軽くなったとのことでした。

Pは「フック・アップ」です。困りごとやストレスの変化に気づき、心の落ち着きを体感されたようでした。その他には、ポジティブ・ポイントというエクササイズを紹介しました。前屈をしてみてもエクササイズ後もう一度してみると、先ほどより前屈がしやすくなっていることに皆さん驚かれました。

参加者は、保護者38名、校医1名、教諭1名の合計40名でした。

自分の変化に気づき、分かりやすく簡単、体を動かして違いを実感でき、楽しかった。ふだん、子どもに対して怒ってしまいがちなので、ブレインジムのエクササイズをすぐに家族と実践したい、学校の先生方にもぜひ取り組んで欲しいなどのご感想をいただきました。

体の動きから学ぶ教育キネシオロジー、ブレインジム。

体験会をお手伝いさせていただき、私自身とても勉強になりました。今後もブレインジムの素晴らしさや楽しさを私や家族の経験を通して、たくさんの方と共鳴してまいります。

