学びへの扉
http://www.edu-k.jp
えでゅけ
vol.25
Edu-k Journal
Spring 2019
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:Kiスタッフ

「未来のために」ブレインジムができること⑪

## 「学校みんなでブレインジムを！」

小川 直子 （愛知）

2019年1月11日、岐阜県各務原市蘇原第一小学校でスクールプロジェクトが実施されました。
ブレインジムの研修を個人的に受講した職員の方からの、「ぜひ学校全体にブレインジムを導入したい」という熱い気持ちに答える形で、このスクールプロジェクトは行われました。
講師は堀弘子さん、山越さおりさん。アシスタントは、おぐらまさえさんと私が担当させていただききました。
朝の9時に小学校へ到着して、学校の先生方と打ち合わせをしました。
研修の対象者は5年生の4クラス（研修時間：各クラス45分）と教職員（研修時間：1時間30分）です。
研修スケジュールは次の通りでした。
午前中3クラス、昼食をはさんで午後1クラス、その後に教職員研修でした。
5年生に伝えた内容はペースのやり方でした。ペースの事前事後確認のチェックとして「人間知恵の輪」をしました。
「人間知恵の輪」をご存知ない方は、ぜひ知っている方とやってみてください。面白いですよ。
ペースをした後の児童たちは、人間知恵の輪がスムーズに解けるようになったり、声を出し合って協力したり、積極的に関わる姿が目立っていたように思います。
変化を感じてくれた児童は、ペースをするとスッキリした、気分が良くなった、続けていきたいなどの良い変化を感じた感想を多く話してくれました。
もちろん変化が分からない児童も見受けましたし、水を飲むことに抵抗感を持つ児童もいましたが、比較的ブレインジムを受け入れて取り組んでくれたと思います。
教職員研修では、5年生と同じ内容に加え、堀弘子さんが横浜市の学校にブレインジムを行ってきた実例を先生方にお伝えしました。
この研修の内容は蘇原第一小学校のHPに掲載されました。
今回の研修は、全教職員の方が受けてくださったと聞いています。また、現在月1回全校でブレインジムを行っているとのことです。
さらに、ブレインジムを活用したいと思っても研修の機会を作るのはなかなか難しいとのことで、協会のスクールプロジェクトのような活動に対し、感謝の言葉をいただきました。
今回のプロジェクトでは、1クラスずつブレインジムを提供することができたので、クラス毎に児童たちの質問や感想に対応することもできました。
私は1日かけてのプロジェクトに参加して、協会が日本の学校へブレインジムを広げたいという願いを強く持っていると感じ、とても感銘を受けました。
寒い日でしたが、心がほっこり温かくなる楽しい研修をさせていただきました。

蘇原第一小学校HP
（http://edu-kakamigahara.com/-so1sho/20190111_2466/）

## えでゅけ インフォメーション

### ■総会のお知らせ

日　時　6月15日（土）　17時30分より
会　場　半蔵門厚生会館　東京都千代田区平河町1-5-9

### ■2019年「ブレインジムデイ」

2019年8月4日（土）　都内近郊を予定

### ■ 協会主催 海外講師による特別講座

■ブレインジムエクササイズを深く知る【A】　2019年6月15日（土）
■ブレインジムエクササイズを深く知る【B】　2019年6月16日（日）
＊この講座は、どなたでも受講することができます。また、どちらも単独で受講可能です。
会　場：半蔵門厚生会館
時　間：両日とも10時から17時まで
講　師：ケイ・マックキャロル
受講料：2講座同時申し込み：54000円（50000円＋税）
1日申し込み：32400円（30000円＋税）

すでにブレインジム101講座受講済みの方（インストラクターも含む）は、下記料金となります。
2講座同時申し込み：48600円（45000円＋税）
1日申し込み：27000円（25000円＋税）

■『動きの探索　レベル1』　2019年10月26日(土)～29日(火)　＊この講座はどなたでも受講できます。
■『動きの探索　レベル3』　2019年11月1日(金)～4日(月)　＊インデプス及び動きの探索レベル1を受講済みの方が対象です。
講師：キャロル・アン・エリックソン
会場・受講料：決まり次第掲載

【申し込み】　事務局　jimukyoku@edu-k.jp

●<えでゅとく>は、知ってるとちょっとお得な豆知識コーナーです

## 筋肉はすごい！

天田 武志　（神奈川）

今年1月、初めてインフルエンザに罹患しました。高熱のため3日間寝込みましたが、回復してからもまっすぐ立ったり、座ったりすることがとても億劫でした。抗重力筋がわずか数日で弱ってしまったのでしょうか？ さらに、とても寒がりになってしまいました。これも何か関係しているのでしょうか？
私たちの身体の組織器官を構成している分子は絶えず新しいものに置きかわっています。筋肉を組織する分子（筋フィラメント）も何ヶ月かするとすべて新しくなります。頻繁に使用されている組織や器官は、置き換わりも盛んになり、発達し、機能も増大します。逆に、使用されない状態が続くとどんどん萎縮して、機能も失われてしまいます。これを廃用萎縮といいます。
ところで、使っている・使っていないは、どこで感知するのでしょう？
筋肉の場合、個人差はありますが、激しく使用されると、筋肉内でミクロな損傷が起こり、このときに放出される産物が、筋組織の合成促進を引き起こすと考えられています。
筋肉には多くの機能があります。身体を動かすことはもちろんですが、呼吸（横隔膜筋）心拍（心筋）消化器官の蠕動運動（内臓筋）、そして体温維持にも重要な役割を果たしています。骨格筋の発熱量は生命維持に必要な発熱量の60％にも及ぶそうです。
そして、これらの機能は筋肉が収縮・弛緩することで発揮されています。

腕の筋肉を収縮させると、力こぶができます。古代ギリシアの人たちは、脳から身体各部に伸びる神経の管を通って「精気」が身体各部に送られて、これが人間の活動になると考えていました。そして力こぶは、精気を吹きこまれた風船のようなものと信じていたのです。しかし17世紀、オランダのスワンメルダムは巧妙な実験で収縮中の筋肉の体積は変化しないことを証明し、精気説を否定しました。それから今日までに、筋収縮のメカニズムはかなり解明されています。複雑な仕組みですが、とても興味深いです。
講談社ブルーバックスの「筋肉は本当にすごい」という本に分かりやすく描かれていますので、興味のある方はご一読ください。

NPO法人日本教育キネシオロジー協会
プレインジムに関するお問合せはこちらまで
http://www.edu-k.jp
jimukyoku@edu-k.jp