



### ■事務局稼働日のお知らせ

事務局の稼働日は週1回水曜日となっております。ご不便をおかけいたしますがご了承ください。

### ■総会のお知らせ

- 日程 6月2日(水)
- オンライン開催を予定 1時半開始

### ■2021年度 協会主催 B.G.T.P(ブレインジムのインストラクター養成講座)

- 日程 2022年2月19日(土)~23日(水)
- 詳細は決まりしだいお知らせします。

### ■日本限定ブレインジムカードを販売しています



- 【1セット】 ¥3,500+税=¥3,850
- 【送料】 1セット 180円(スマートレター)
- 2~8セット 370円(レターパックライト)
- 9セット以上はヤマト便着払いとなります。

【お問い合わせ】 事務局 jimukyoku@edu-k.jp



## 眼を動かすと痛い

●<えでゆとし>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 (神奈川県)

私事で恐縮ですが、年末年始に外眼筋炎になりました。3回目です。外眼筋炎は眼を動かす筋肉が炎症を起こす病気で、原因はいろいろあるようですが、私の場合はよくわかっていません。

眼を動かす筋肉の炎症なので、眼を動かすと目の奥に激痛が走ります。さらに眼が充血したり、ゴロゴロしたり、まぶたが腫れたりします。

眼を動かすと痛いというのが厄介な症状で、ぼんやり外を見る、テレビをぼんやり見る、本を読むなどは比較的大丈夫です。字を書くと痛いです。あとスマートフォンは痛くて見られません。タッチパネルをスクロールし、新たに表示された画面を見る瞬間がかなり痛いです。スマートフォンを見るために細かく眼筋を動かして調整しているのでしょう。

意外なことに食事でも痛いです。特に食べ物に口を運ぶとき、めちゃくちゃ痛いです。食欲も失せてしまうほどです。どうやら、食べることと見ることは密接に関係しているようです。

左眼に炎症があったので、左側を目隠して食べたりしましたが、関係なく痛かったです。

ちょっと考えたらわかることですが、右眼と左眼は共同して動いています。それぞれを別々に動かすことはできません。たとえば、右眼を外側に動かす時には左眼を内側に動かして同じ向きを向くようになっているので、目隠しをしても痛むのは当然です。意外なところで眼の協調的な動きを体験できました。

眼を動かす筋肉には上直筋、下直筋、内直筋、外直筋、上斜筋、下斜筋の6種類があり、それらをまとめて「外眼筋」と呼びます。そして外眼筋は動眼神経、滑車神経、外転神経という3つの視神経によって支配されています。そしてこれらの筋肉と神経のおかげで、見たいところに眼を動かすことができ、両方の眼を使うことで立体的に物を見ることができるのです。

ちなみに今回は、眼圧をチェックしながら強めのステロイドを点眼したら10日ほどで治りました。



# えでゆけ

Edu-k Journal

vol. 32

Spring 2021

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⑬

## 「コロナ禍での北海道スクールプロジェクト」

日本教育キネシオロジー協会理事 山越 さおり (神奈川県)



2020年9月、北海道在住の石原明美インストラクターの活動により、1日目は北海道の公立中学校2年生、2日目は公立小学校3年生と4年生を対象に、ブレインジムの体験してもらった機会をいただきました。

「ソーシャルディスタンス」を心がけ、エクササイズの前後に提供するアクティビティは生徒同士がなるべく接触しないような内容にしました。

### 生徒の感想

勉強や何かをする前に今回やった体操をやってみようと思いました。鎖骨あたりのツボを押すトレーニングで、なんだか目がジワーとして、視界がきれいになったような気がしました。そして、手を胸の前で合わせるポーズをした時には、心が落ち着くような感じがしました。水がどれだけすごいのかということにも気づかされた日でした。

私は、最初こんな事をやって心が落ちついていくのかなと、とても疑問でした。でも実際やってみて、とても集中できたりとか、心が落ちついてきていて「すご」と思いました。ブレインジムをした後日、部活の前に少しやってみたり、少しきつい練習で呼吸を整えたい時にやってみるととても効果がある気がしてこれからも部活でやってみようと思いました。

今回のブレインジムはとても楽しいものでした。「PACE」の水を飲むというときは、正直「こんなので良くなるのかな」と疑っていましたが、その後の動きをやっていくと、効果がよくわかりました。このとき、私は、とても驚きました。また、なんでこの動きだけで集中力、落ちつきが変わったのか不思議にも思いました。

PACEの時は「物ジャンケン」をステージ上の私vs生徒全員で行い、水を少しずつ飲む時は「空気イス残りゲーム」をグループ毎に分かれて行いました。触れ合わずに一定の距離を保ちながらも、同じ空間で同じ体験を共有しアクティビティを楽しんでいるようでした。

石原インストラクターには打合せからプロジェクト後のフォローまで尽力

していただき、当日は北海道在住の原田明美インストラクターもサポートに駆けつけてくれて、とても心強いスクールプロジェクトになりました。

後日、小学校から「休み時間も大盛り上がりで楽しかった」と報告を受け、中学校の生徒からも感想が届きましたので、その一部分をシェアします。



今回、ブレインジムの体験させていただいて、学んだことがたくさんありました。私は毎日の活動において、このようなことを意識していませんでした。ですが今回PACEをやってみると最初に比べて気持ちが落ち着いてきました。水を飲むという簡単なことから始めていきたいと思えます。

最初は何をするのかなとドキドキしていましたが、「PACE」というのをやってジャンケンをするときの落ちつき度や集中力が少し変わったような気がして、おどろきました。また、グループでの交流が楽しかったです。これからも「PACE」を授業前や部活前など、集中力を高めたい時にやりたいと思います。

実際に体を動かすことでとても落ちついて集中する事ができました。なので今日やったP,A,C,Eのどれかを勉強前にやってみようかなと思えました。そして、今回とても興味を持ったのでポール・デニソンさんの事やブレインジムのことをもっと調べたりしたいなと感じました。

今回、PACEという4つの動きを体験しました。水を飲むことは日常生活でもよくやっているけれど、それが脳が働くために重要ということは知らなかったため改めて学ぶことができよかったです。この4つの動きは、スッキリして心が穏やかになれるということ自分の身体でしっかりと実感できました。

P,A,C,Eの動きをもっと調べて水泳の前や、勉強の前にやりたいです。だまされたと思って続けてと言っていたのですが、心が落ち着くのを感じたので、続けてみたいです。落ち着いて水泳をしたら、パフォーマンスが上がるかもしれないので、やってみようと思いました。

私は今日の体験で、頭と心は密接につながっていることを改めて実感しました。始めにハンカチと水筒でじゃんけんをした時、心が落ちつかず、上手く反応できませんでした。しかし、PACEを試みると、気持ちが落ちつき集中力があがりました。そして、ジャンケンの反応も早くなったのです。このように心を落ち着かせることで頭の回転が早くなることを学びました。