学びへの扉 http://www.edu-k.jp

えでゅけ vol.14

Edu-k Journal

Summer 2016

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⑦

# 「公立小学校特別支援学級でのブレインジムの取り組みについて」

安部 知世(福岡)

2015年9月から福岡県糸島市立可也小学校、特別支援学級にてボランティア活動として、18名の子ども達にブレインジムを活用した取り組みについてご報告させていただきます。

2015年6月より可也小学校の特別支援学級の先生方4名と益永インストラクターと私の6名で一人一人の子ども達の特徴や、先生方が今、子ども達のことで気になっていることを丁寧に打ち合わせしました。

特別支援学級は自閉・情緒学級(1組)、知的学級(2組)、肢体不自由児学級(1組)がありました。特別支援学級の子ども達も教科や活動によっては交流学級(通常学級)で学習していました。私達は夏休み前に特別支援学級に所属する子ども達が学習している特別支援学級および通常学級の授業の様子を1クラスずつ拝見しました。

準備に3ヶ月をかけ、夏休み明けの9月から自立活動の時間に月3～4日、2時限目～4時限目の3時限を使って、子ども達1～5名ずつで行いました。目指している行動に応じて、アクティビティ(遊び)を通して、ブレインジム170のエクササイズ(ビルディング・ブロック・アクティビティを含む)による体感的変化や身体的な協調運動を改善するグループでのバランス調整を繰り返し行いました。

アクティビティ(遊び)は風船、ボール、新聞紙、カップ、お手玉、バルーンアート等を使いました。

子ども達は「気持ちが良かった」「前よりも出来て、嬉しかった」「自信が持てた」など自己肯定感が上がり、笑顔で次の授業に向かっていたのが印象的でした。

可也小学校で校長先生と特別支援学級の先生からお言葉をいただきました。

☆特別支援学級の子ども達が交流学級でも落ち着いて学習に取り組めています。

☆パニックを起こすと何時間もその状態が続いていた子が、気に入らないことがあっても、わからない問題があっても、すぐに気持ちを切り替えて、学習できるようになりました。

☆授業で最初の5分間、脳の運動をすると残りの40分間、最後まで授業に集中して、学習できるようになってきて、理解度も上がってきました。

☆さまざまな子ども達の成長が感じられます。これも脳の運動のおかげだと思います。何より子ども達が自立活動の時間をとても楽しみにしています。

これらの素晴らしい結果をもたらしたのは、熱心に学校の中で取り組んで下さって、私達がいない時でも授業の前に続けて下さり、子ども達に愛情を込めて関わっておられる可也小学校の先生方と子ども達の意欲的な取り組みのおかげだと思います。

また、子ども達も「楽しい!」「気持ちがいい!」と先生と一緒に喜び、先生と子ども達の信頼関係がより良く育まれているのが嬉しいです。

自立活動の時間の最後は子ども達のリクエストにより、お手玉を宝物に見立て、低い場所に隠し、ハイハイで探す「宝探しゲーム」が人気です。

可也小学校の素晴らしい先生方とかわいい子ども達との出会いに感謝です!



## えでゅけ インフォメーション

### ■教育キネシオロジー創始者ポール・デニソン氏 開催講座

■デニソン全脳学習メソッド Dennison Whole Brain Learning Method (BG102)
9月17日(土)～19日(月・祝) 開催地 横浜市
予定受講価格:129,600円(税込み) 会員割引の場合:124,200円(税込み)

■創始者から学ぶ一日講座 Master At Work, Level 1 (BG180)
9月22日(木・祝) 開催地 横浜市
予定受講価格:19,440円(税込み) 会員割引なし

■創始者から深く学ぶ Master in Depth (471)
9月23日(金)～25日(日) 開催地 横浜市
2016年9月の時点で資格更新をされているインストラクターのみが参加できます。
財団のHPに24時間で掲載されている講座ですが、一人でも多くのインストラクターの方が個々のご都合にあわせて参加できるように、1日だけでも、2日間だけでも参加可能となりました。
予定受講価格: 3日参加:108,000円(税込み)
2日間参加:75,600円(税込み) 1日参加:37,800円(税込み)
＊会員割引の5,000円は3日間の講座参加者のみです。

### 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」
11月19日(土)～22日(火)
開催地 横浜市
講師 セシリア・ケスター
受講料 一般:￥135,000(税込み)
会員:￥129,600(税込み)
再受講:￥87,750(税込み)

■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
11月23日(水・祝)
開催地 横浜市
講師 セシリア・ケスター
受講料 新規:￥91,800(税込み)
会員:￥86,400(税込み)

【申し込み】事務局 jimukyoku@edu-k.jp

### 教育キネシオロジー創始者ポール・デニソン氏2016年9月開催講座

◆創始者から深く学ぶ Master in Depth (471)
この講座は、デニソン氏が実際にどのようにブレインジムと教育キネシオロジーを応用しているのかを見て、学ぶ講座です。教育キネシオロジーの神髄に触れることができる貴重な機会となることでしょう。インストラクター対象の講座です。

◆デニソン全脳学習メソッド Dennison Whole Brain Learning Method (BG102)
デニソン氏だけが教えることのできる独自の講座です。どなたでも受講できます。

◆創始者から学ぶ一日講座 Master At Work, Level 1 (BG180)
どなたでも参加できますが、ブレインジム101を事前に受講されることをお勧めします。
創始者デニソン氏に直接質問をして、答えてもらえるまたとない機会となります。

NPO法人日本教育キネシオロジー協会
ブ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

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

### 「学びの場を意識すること」

嵯峨　慈子（東京）　自然療法の国際総合学院IMSI副学院長

こんにちは！　シリーズ3回目は「学びの場を意識すること」について書きたいと思います。ブレインジムは「学びの準備をする」ための教育メソッドでもあります。だからこそ、それを案内しているときには「今、どんな学びの場になっているかな?」とか、「そこにいる私は、どんな状態かな？」と、気づくように意識しています。脳と身体について学び、成長しようとしているのですから、その場に、可能性が広がっていくような気が流れていることが大切だと感じています。

気は目に見えないから分かりづらい、という方もいることでしょう。でも、人間界では、コミュニケーションや感情の移り変わり、好き嫌いなど、目に見えない力がたくさん働いています。目に見えにくいものこそ、注意をはらいたい、というのが意図です。

私は今までの活動から「有益な学びや成長につながるときは、安心、安全で気持ちよい空間があり、笑いも自然にでるような「場」があるな、と感じています。その「場」では、いるだけで、肩の力が抜けやすく、のびのび、イキイキできる環境。特に米国で出会ったブレイジンムの先輩方の作られていた、教室の空気は本当に素晴らしいものでした。

そんな場を私も提供してもらったことがあるからこそ、自分でも同じように提供したくて、心がけていることがあります。それは、

○そこに集まっている人の意図に敏感になること。
○その場で起きている気づきや反応を丁寧にみていくこと。
○私自身の脈拍が早くなったり、呼吸が浅くなっているかに気づくこと。呼吸、声の調子が変わった時には、自らバランスをとること。

これらがスムーズなときには、子どもも大人も学びが自然に吸収されていきます！スポーツ選手、小学生、お母様など様々な対象でプログラムの内容や進行を変えることはあっても、「学びの場」についての考えは共通点があり、大切にしています。

## 眼が先か、脳が先か？

天田 武志　（神奈川）

●<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

私たちの祖先には眼が１つしかなかったが、それが左右に別れた際に元の場所に残った眼が松果体へと進化した、という説があります。
ナメクジウオという魚をご存知ですか？ その名の通り、ナメクジにも魚にも見える、ちょっと変わった生物なのですが、実はヒトなどの脊椎動物の祖先と考えられ、古くから研究の対象となってきました。
2008年に京都大学のグループがナメクジウオ全ゲノム解読に成功しました。その報告によると、約5億塩基対の全ゲノム配列の中に、ヒトの遺伝子組成とよく似たおよそ21,600個の遺伝子を発見したとのことでした。
そんな脊椎動物の祖先の特徴を持っているナメクジウオには、眼がひとつしかありません。

多くの生物の脳は左半球と右半球に分かれています。しかし脳は、当然のことながら進化の過程の最初からこのような形をしていたわけではありません。おそらく一つの塊だったごく原始的な脳が、左右に分かれて現在の形態になったと考えられていますが、この詳しい進化の様子は現在でもよくわかっていません。
眼も同じなのかもしれません。眼がひとつでも、像を見ることはできます。しかし生物は2つの眼を持つことによって、より立体的にものを見たり、見ているものとの距離を測る能力を持つようになりました。
つまり、眼も脳も、もとはそれぞれ一つのものだったものが、進化と共に左右に分かれた、ということなのですが、目が左右に分かれ二分化し、それに伴い脳も左右に分化したのか、それとも脳の左右の分化が先なのか、それはまだよくわかっていません。
前回紹介した「頭頂眼」が松果体の由来なのか、それとも最初「一つ目」だった生物が「二つ目」に進化するときに残ったオリジナルな目の痕跡が松果体になったのか？興味は尽きませんね。



シリーズ

## ブレインジムと私⑭

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。

### 『ブレインジムの先にある笑顔へ』

山口　恵美子さん　（神奈川県横浜市）

**Q）山口さんのブレインジムとの出会いは？**

私のブレインジムとの出会いは、知人から紹介された『ビジネスマンのための脳の筋トレ・ブレインジム』（発行所：日本キネシオロジー総合学院）でした。正直なところ、なぜこの動きが脳に働きかけるのだろう？？ という疑問ばかりでした。そこでブレインジムとはそもそもどのようなものなのかを学んでみたい！！ とBG101講座を受講したのが学びの始まりです。そしてブレインジムがもともと学習障害のあるお子さん達のために作られたものであることを知り、発達障害のある我が家の次男にもこのメソッドを生かしたいと思い、学びを進めてきました。

**Q）現在はどんな活動をされているのでしょう？**

心身の健康維持増進を図るための運動指導や講義を、妊婦さん・ベビー・親子から成人・高齢者を対象として行っています。その教室や講座の中でブレインジムをはじめとした教育キネシオロジーのエクササイズを取り入れています。
「水を飲むことが習慣になりました」「気持ちが落ち着かないときはおでこに手を当てています」といったお声ををいただけると、エクササイズを取り入れて継続していただけていることが嬉しくなります。

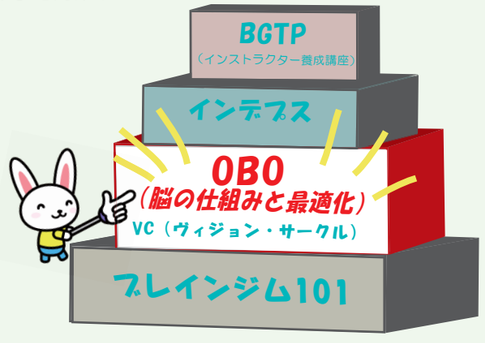
**Q）将来の展望は？**

「動きは学びの扉」「体を動かすことは学習そのもの」ポール・デニソン氏のこの言葉が大好きです。誰もが持っている素晴らしい脳力が引き出されるその力は動きと共にあること。その力をうまく引き出すことができないときには、ブレインジムが手助けになることを、これからも必要とする方々にお伝えできればと思っています。

**Q）ブレインジムへの思いについてひとこと。**

ブレインジムを行うことで、頑張ってやっていたことが楽にできるようになり、その変化・気づきが素敵な笑顔となります。「やったね！」とお祝いをする時の笑顔は何物にも代えがたく、そして笑顔は周りへも伝播します。この笑顔が新たな自分の可能性に目を向け進んでいく力になると確信しています。

### 教育キネシオロジー 講座のご紹介②
### ［O.B.O（Optimal Brain Organization）脳の仕組みと働きの最適化］

ブレインジム１０１講座修了者対象の講座になります。
前回では、ブレインジム１０１が教育キネシオロジーの初級だと申し上げましたが、O.B.Oは次のステップの中級にあたります。
この講座では、自分の学びのスタイルを確認する方法を習得し、それを日々の生活に役立てていきます。
学びのスタイルは一人ひとり違うのです。今までの学習パターンやパフォーマンスに対するプレッシャーがかかった時のパターンを左右の優位のプロファイルとして扱います。例えば「片方に偏ったパターン」「繰り返し学んだことによって強化されてきたパターン」「長い年月の間に自動的になったパターン」等‥を知り、その左右の優位のプロファイルから眠っている才能や可能性にアクセスするヒントを得て、さらに両目、両耳、両手、両足、脳全体、身体の全体を使った学びの楽しさを再発見していきます。
代償的ではなく、左右両方が協調し組織的に機能することを体験します。

慣れ親しんだ代償的パターンを手放し、様々な状況下でもあらゆる能力を簡単に発揮できる自分を手に入れてみませんか？