

えでゅけ

vol. 46

Edu-k Journal

February 2025



発行：NPO法人日本教育キネシオロジー協会 事務局：神奈川県横浜市神奈川区台町2-5-701 電話：045-534-7148

Brain Gym® Day 2024 @オンラインを振り返って

NPO法人 日本教育キネシオロジー協会理事長 たむら ゆうこ



Brain Gym® Day 2024 @オンライン

この「えでゅけ46号」が皆さんのお手元に届く頃は、梅の花や桃の花が咲く季節となっていることでしょう。年が明けてあつという間の2ヶ月と時間の流れを早く感じる私ですが、時間の感じ方は人によって、状況によって異なってくることは体験から知っています。時間について語るのには哲学的だと思っていましたが、物理学、生物学、脳科学などでも研究され、日本時間学会というのものもあるそうです。

時間のことを改めて意識に上げ、ブレインジムとつなげて考えるきっかけとなったのが、昨年11月30日(土)にオンラインで開催したブレインジムデイでの発表を聞いてのことでした。発表内容に「時間」との関わりを感じたのです。

最初の体験会の後、続けること12年というブレインジムサークル活動の紹介があった貝塚インストラクターの発表では、参加者と一緒の時間を過ごし、その時間を積み重ねていくことは、単発で終わる体験とは異なる気づきの機会を得られるのだと改めて感じました。続けることが良いとわかっているにもかかわらず、なかなか状況が許されないことが多いのでは？と思います。特に同じ参加者と関わり続けることができる機会は貴重でしょう。ブレインジムに関わっていると、同じエクササイズでもエクササイズを行って後の変化の感じ方は人によりかなり違うことを実感することがあります。また同じ人

であっても、同じエクササイズで違う変化を感じることも多いのではないのでしょうか？そういった自分の体からの気づきを積み重ねて、自分を見つめ、生き生きと楽しんで活動されている参加者の方々が想像できる発表でした。

農作業の活動の中での困難さ軽減のため、ブレインジムエクササイズを活用しているという天田ムーブメントファシリテーターの発表で、時間が重要な要素と思った点は農作物を育てている環境でした。園芸療法という分野もありますが、時間をかけて変化していく「命あるもの」に触れ続ける環境で、ブレインジムエクササイズを活用しているそうです。農作業のために畝作りをするのだが、狭い幅の畝間を歩くことが難しい人がいると聞いて、確かに線上歩行のようなものだからバランスをとりながら歩くのは難しいかも…と思ったりしました。

当日の発表では、唾液でストレス度を計測する方法で、プログラムとして実施している座学や農作業によるストレス軽減を計測した調査結果を紹介いただきました。

この内容は、第31回職業リハビリテーション研究実践発表会の発表論文としてオープン資料になっているそうです。

<https://www.nivr.jeed.go.jp/vr/vrhappy031-essay.html>

こちらのリンクの「第5分科会：知的障害」の中の「畑作業と体操、

座学を通じた学習が、障がいのある青年のストレスや心身の状態に与える影響について」をご覧ください。

また、次の2つのノウフクマガジンにも詳しく紹介されていますし、夢育て農園の見学は大歓迎とのことでした。

前編

<https://noufuku.jp/magazine/post-20230515/>

後編

https://noufuku.jp/magazine/post-20230518

中村インストラクターの発表で印象に残ったのは、ピアノのスケール練習をできるまで何度も何度も繰り返して行っていた過去の自分と比べ、娘はブレインジムのPACEを行ってから再挑戦して「できた！」と遊びに行ってしまったというお話でした。ブレインジムでいう「無理に頑張っている」時間を続けるのではなく、ブレインジムを取り入れて活用してみたら？とお誘いされたように感じました。健全な成長をサポートするとは？ということも考えさせられました。

既に開催から数ヶ月が経っていますが、今思い返してみても、全体を通じて穏やかな雰囲気、終了後にはほっこり心が温かい気分になっていました。ブレインジムに対する愛情や可能性を共有し、自分なりにそれらを認識する有意義な時間でもありました。





『NYの発達支援学校について』

佐分利 美佳 (京都/NY)

2025年が皆様にとって、健やかで素晴らしい年でありますように、心よりお祈りしております。2年前から息子の高校留学サポートのために、NYに在住していますBGインストラクターの佐分利 美佳です。

今回はNYの発達支援学校について、お伝えします。

私は息子が小学校2年生の時に、母の介護の為に日本に帰りましたが、日本とNYの発達支援学校の違いに唖然としました。NYでは、子どもには、一番良い環境で教育を受ける権利があると法律で認められていますので、3歳前から手厚い療育を受けるのは当たり前とされています。NYに住んでいる国外の子ども達にも同じ権利が与えられます。



例えばうちの息子は、5歳になる前から、彼に合

う学校探して色々な学校を見学に行き、高機能自閉症の子どもが多い私立の学校に5歳から8歳まで通っていました。クラスは8人の生徒に、特別支援教員の先生が3人でした。親のためのワークショップなども充実して、未だに卒業生として交流をとらせていただいています。

校長や先生方は、経験もあり、その時の問題点など、家庭と両立して支援してもらえました。いまでも進路や将来の就職先などの相談など、的確なアドバイスがいただけます。彼の学校は私立の特別支援学校で、かなり高額な学費が必要ですが、弁護士さんを雇い、教育への必要性を述べて、NY州から全額負担してもらっていました。

日本では、インターナショナルの学校でも特別支援教員が少ないので受け入れてもらえず、公立の特別支援学級に通っていました。毎年公立学校は、ほとんどの先生の入替わりがあり、息子のように新しい環境が苦手な子ども達は、新学期は親子でいつもいい先生に当たるように祈ってました。日本の特別支援学校は、いろんな子ども

達が混ざっていて、先生方も精一杯な状況が今でも忘れられません。

NYは支援学校の選択肢はたくさんありますから、学校見学、インタビューなどを通じて、一番良い環境の学校を選ぶことができますし、もし合わなかったら、途中で変更することもできます。大抵はスクールバスが出て、2ヶ月の夏休みもサマープログラムがありました。

アメリカの早期の手厚い療育は素晴らしいです。学校も日本と違い、個人の強みを活かし、できないことは、あまり気にせず、できたことを大切にする教育方針です。

自信が持てると、自然と苦手なこともできるようになっていました。

日本のように、夏休みのたくさんの宿題もありませんので、2ヶ月の夏休みはいつもと違う経験を思いっきり楽しむことができます。

日本も大きな病院や会社などに協賛していただき、社会の協力を得て、特別支援学校が充実することを心より願います。

海を渡ってキネシオロジー漫遊記

第2回 『ゲイル・デニソン先生』

中村筋肉学研究所代表 中村真人 IKCPK

今回はゲイル先生との思い出を覚えている範囲で書きます。

ポール博士の自宅に遊びに行き以前から気になっていた「ヴィジョンサークルはどのように誕生したのか？」を質問しました。ゲイル先生はニコッとされ、「実は子どもの頃に物置小屋から地面に落ちて体を強打してから目の焦点があわなくなってしまったの」と言われました。具体的には眼球は正面を見ているが、実際は両翼をみているという目の状態だったそうです。この経験がきっかけとなりゲイル先生は長い年月をかけてどうすれば自分の目の状態を少しでも改善する事ができるかと独自に研究するようになり東西の自然療法、運動等を研究し、自分に

効果のあった技術をリストアップしていったそうです。

その後ゲイル先生に転機が訪れます。全米キネシオロジー大会でポール博士と運命的な出会いをされ、博士のブレインジム調整の後から目の問題がほとんど改善されてからブレインジムとポール博士の大ファンになったそうです。

御二人はその後一緒にブレインジムテクニックとゲイル先生の独自リサーチで効果が体感できた東西の運動テクニックを合体させ『ヴィジョンサークル』を発表されました。

博士夫妻から貴重なお話を聞いて感じたことですが、御二人とも同じような人生を歩んでこられたので天が二人を引き寄せたの

ではないのかなと感じました。

帰り際にいつもゲイル先生から言われる言葉がありました。

「真人、貴方はブレインジムの人間なのよ。ブレインジムを忘れてはだめよ」と。

最後に、神戸の森野良典インストラクターが昨年急逝されました。

謹んでご冥福をお祈りします。



『日常に息づくブレインジム ～私の出会いとこれから～』 山本 カオルさん(香川)

Q) 山本さんのブレインジムとの出会いは？

私がブレインジムを知ったのは、偶然 SNS で投稿を見つけたことがきっかけでした。特別な知識があったわけではなく、「なんとなく面白いそうだな」と思った程度でしたが、ちょうどそのとき小学校でのイベントを企画していたため、ブレインジムのインストラクターを呼んで体験会を実施することにしました。

当日、子どもたちと一緒にいくつかのエクササイズを行ってみると、短時間で彼らの様子が変わっていくのがわかりました。その様子を見て、もっと深く学びたいと思ったのが、出会いとなります。

Q) 現在はどんな活動をされているのでしょうか？

現在、私はご縁があって、経営している「放課後等デイサービス」の療育にブレインジムを取り入れています。「遊びは学び」をコンセプトに、ブレインジムの要素を取り入れた遊びをしたり、時には P A C E をみんなで行ったりしています。まだまだ工夫は必要ですが、日に日に成長していく子ども達を見るたびに、ブレインジムの効果を感じています。

また、もう一つの活動の柱として、「ビジネスコーチング」の現場でもブレインジムを伝えています。職場では、集中力の低下やストレスがパフォーマンスに影響を与えることがあります。ブレインジムを日常のささやかな習慣として取り入れることで、リフレッシュしながらより良い

職場環境を作ることができるのでは、と考えています。

Q) 将来の展望は？

私が目指しているのは、ブレインジムが特別なエクササイズではなく、さりげない日常の一部として根付いていることです。ブレインジムは、特別な場所や時間を用意しなくても、実践することができます。

まだ、余裕はありませんが、その良さを伝えるために、事業だけでなく、地域での気軽で楽しいワークショップを開催していくのが目標です。

Q) ブレインジムへの思いについてひとこと

私にとって、ブレインジムは単なるエクササイズではなく、人生をより豊かにするための「知恵」です。日々の生活の中で、緊張する場面や考えがまとまらないとき、私自身もブレインジムのエクササイズに助けられています。

この素晴らしいメソッドを、もっと多くの人と分かち合いたいと思います。「無理して頑張るからベストを尽くすへ」の、言葉を支えに、楽しみながらベストを尽くしていきたいと思います。



動くことが学習の入り口を開けてくれる

米国では、勉学に困難さをもつ子ども達に様々なサポートを提供しています。

子ども達が数学で困難を体験する理由

幼稚園児から6年生までを対象として

子どもの現状の発達のレベルを越えた内容が教えられている

子ども達がどうして数学を学ぶのに苦勞するのか？最も共通する理由は？と思ひ起こした時に私の頭に浮かんだ大きな理由の3番目は、子ども達が自分のレベルで教えてもらっていないということでした。

数学には生徒が進む6つの段階があり、各段階を通過する必要があります。なんらかの理由で、ある段階を十分に発達させなかった生徒がいるとします。次の学年へと進級した時の授業内容は、その生徒が実際に学習している段階よりも高い段階であるということはよくあります。それを補うために、根本的な概念をまったく理解しないまま、生徒はただ手順を丸暗記するだけかもしれません。

教師はこれらの段階をよく理解しておくことが重要です。簡単に行うことができるのは、難しすぎる概念を教えるときに数を小さくすることです。そうすることで、難しい概念につながる機会を子どもに与えます。より難しい概念のために、子ども自身に問題を組み立てさせることも非常に重要です。

しっかりと基礎となる「10」の理解をしていない

私が最後に挙げる、学ぶのに苦勞する理由は「10」の理解に関係しています。米国では、計算の過程が長い割り算（長除法）で挫折してしまう子どもが珍しくありません。標準的な算法のステップは意味をなさず、その子どもにとってステップが多すぎて順を追えません。そのような子どもは自分のレベルで学習していないのです。基礎となる「10」の理解の欠如が、全ての問題の根元です。米国の子ども達の苦勞は英語での数の数え方ゆえの困難さかもしれません（えでゅけ 41 号参照）。

	(Explanations)
125	
4)500	
4	(4 × 1 = 4)
10	(5 - 4 = 1)
8	(4 × 2 = 8)
20	(10 - 8 = 2)
20	(4 × 5 = 20)
0	(20 - 20 = 0)

計算の過程が長い割り算（長除法）

英語原稿からの翻訳：たむらゆうこ



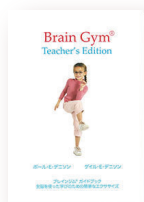
えでゆけ インフォメーション



■2025年総会のお知らせ

NPO 法人日本教育キネシオロジー協会総会は6月4日（水）に開催を予定しています。
オンライン開催 1時開始

■Brain Gym® Teacher's Editionの日本語版(日本語サブタイトル:ブレインジム®ガイドブック)



Brain Gym® Teacher's Edition の日本語版を販売しています。一般の方にブレインジムを知っていただく出版物として、BG101の受講生の方の資料として、また今後のBG104 講座の教本として、広く活用していただければ幸いです。

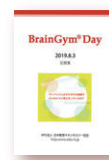
以下の2つのサイトから、ご購入お申し込みいただけます。

- ブレインジム® オフィシャルサイト <https://braingym.jp/products-2>
- NPO 法人日本教育キネシオロジー協会 https://edu-k.jp/?page_id=26556
4,400円(税込/1冊) 送料2冊までレターパックライト 370円

■日本限定ブレインジムカード、ブレインジムデイ記録集を販売しています。



【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。



2017年
 2018年
 2019年版
 各一冊 1,100円
 送料 84円

【お問い合わせ】 事務局 jimukyoku@edu-k.jp

事務局の稼働日は週1回水曜日です。

●<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



クロス・クロールで自由な思考を手に入れる

天田 武志 (神奈川)

神経科学者マーカス・レイクルは、2001年、休憩中や何もしていない時間でも特定の脳領域が活発に働いていることを明らかにしました。この現象を「デフォルトモードネットワーク (DMN)」と呼びます。DMN は、内側前頭前野、後部帯状皮質、海馬などの脳領域から成り、記憶の統合や新しいアイデアの創出、問題解決能力において重要な役割を果たしています。

DMN が活性化する要因の一つは「マインドワンダリング (意識が自由に移動する状態)」です。これは、特定の目標や外部刺激に集中していない時に、脳が記憶や経験を統合し、新たな関連性を見出すプロセスです。たとえば、散歩や入浴、皿洗いなどの単調な作業をしているときにひらめきが浮かぶことがあります。通常、前頭前野は不要な情報や関連性の低いアイデアを抑制しますが、外部刺激が少ない環境ではその抑制が緩み、情報が自由に結びつくため、新しい発想やひらめきが生まれやすくなります。

また、運動も DMN を活性化させます。特にウォーキングやジョギングなどの単調な運動は、マインドワンダリングを促し、創造的な発想を生み出しやすくなります。有酸素運動は脳の血流を増加させ、ニューロンの成長を促進するため、長期的には創造性や認知機能の向上にもつながります。

現代社会では、スマートフォンや情報過多の影響で、DMN が活発に働く時間が減少しています。外部刺激が多いと、脳はリラックスして自由に思考する機会を失いがちです。したがって、意識的にスマートフォンを手放し、散歩や入浴などの時間を確保することが重要です。ただし、DMN を活性化させるために「ぼーっとする時間」を増やしすぎると集中力が低下する可能性もあるので、リラックスと集中のバランスを意識することが大切です。適度な休憩や運動を取り入れながら、新しいアイデアや創造的な発想を引き出すことができます。例えば、何も考えずにクロス・クロールをするのも良いかもしれませんね (笑)。

