

■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。

■ビジョンサークル(VC220)の受講条件が変更になりました。

ビジョンサークル講座はブレインジム 101 講座修了者を対象とした中級講座でしたが、今後は事前に受講条件がなく、どなたでも受講が可能な講座と位置づけが変更になりました。ビジョンサークルのインストラクターは、この変更に伴うアップデートを終えています。ブレインジムに興味を持っていただいた方に、様々な教育キネシオロジーの考え方やアプローチに出会っていただける入り口が、また1つ増えました。

■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



赤ちゃんのスーパー能力

天田 武志 (神奈川)

●<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

顔 認知の発達の続きです。

1960年代に言葉を喋ることのできない乳児の認知能力を調べる実験手法を開発する中で、乳児は顔を見ることを好むことが偶然発見されました。特に単純化された顔図形と、顔の特徴ではなく、その配置を好むことが明らかになっています、という話でした。

顔の認知は正面の配置からスタートするそうです。顔の配置の基本が、目が2つで、口が1つであるとしたら、目が1つに見える横顔は乳児には顔として見るのは難しいこととなります。

実験的にも、横顔の処理が発達的に遅れること、横顔の処理の発達には個人差が大きいことが確認されています。このようにシンプルなパターン認知をしているように思われる赤ちゃんですが、サルやヒツジの顔を見て個体の弁別ができるというスーパー能力があるそうです。私たちには、サルやヒツジの顔の見分けることはできませんが、生後半年頃までは、見分けることができるというのです。

それが生後1年近くなると、サルやヒツジの顔の区別はできなくなり、人の顔だけの区別に限定化します。さらには見る経験の少ない、外国人の顔の区別が難しく

なります。これを人種効果といえます。このような現象は言語の獲得でも見られます。生まれたばかりの赤ちゃんは、世界中のあらゆる言語を聞き取る能力を持つといわれています。しかし、生後1年近くなると、聞き慣れない言語の聞き取り能力が失われることが明らかになっています。英語のRとLの区別が良く知られています。赤ちゃんはRとLの区別ができるけれども、成長するとRとLを区別する能力が失われてしまうのです。言い換えると、身の回りの環境に限定されるようになるということです。これらの現象は知覚的狭小化と呼ばれています。

顔の識別能力と、言語の認識能力の知覚的狭小化は同時並行で起こると言われています。知覚的狭小化は自分の周囲の環境に適応するために極めて重要なことなのだそうです。でも、なんだかもったいない気がしますよね(笑)

それにしても、顔と言葉の認識能力は同時並行で発達するというのは、興味深いです。

【参考資料】

乳幼児は顔を区別する
<https://psych.or.jp/publication/world090/pw04/>

えでゆけ vol.35

Edu-k Journal

Winter 2022



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 事務局: 神奈川県横浜市神奈川区台町2-5-701 電話: 045-534-7148

体の動きは人生そのもの 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

2022年が明けました。昨年12月のクリスマス頃から年明けまでは、新型コロナウイルス感染者数も落ち着きを見せ、街に人が戻ってきていたようですが、新年明けて10日もせずに爆発的な人数となっていると報道されています。この繰り返しが続くのだらうと鬱々とした気分になるのと同時に、そういった状況下であっても、取り組んでみたいことにどんなことがあるのだろうか?と前向きな思考をされている方も多いことと思います。

協会所属のブレインジムインストラクターの皆さんの活動は、対面での活動も感染予防を行いつつ実施されてきていますが、オンラインでの講座の開催や復習会なども増えてきています。オンラインであっても、どのような工夫をしたら体の気づきを大切に学んでいただけるのだろうか?を模索しつつ、活動は広がっているようです。

ところで、昨年よりブレインジム104という新しい財団認定講座が導入されました。26あるブレインジムエクササイズを丁寧に学んでいく内容で、エクササイズを行うことで体や心にどのような変化や気づきがあるのだろうか? に注意を払い、日常生活にエクササイズを役立てていただくことを目的としています。

ブレインジムの創始者のポール・デニソン博士は、その著書「ブレインジムと私」のなかで「体の動きは人生そのもの」と述べています。

私は読書センターを運営し、調査研究の管理をし、論文を書いている間に、身体機能は低下し、集中力過多になり、猫背になり、太りすぎてしまいました。(中略)明らかに体を動かす必要があったのです。体はバランスを取るために、交互に動く必要がある筋肉でできています。そして、このおかげで、臓器や腱や骨格はそれぞれの構造や全体を維持することができるのです。体の動きは人生そのものです。つまり私たちが受動的になつたり、体の動きに制限がかかれば、まったく生きていないのです。(*1)

リモートワークやオンライン授業の普及で、運動の機会が減っているという話がよく聞かれます。「体の動きがないところに、人生はない」(*1)というポールさんの言葉を思い起こすと、行動が制限されることの影響は、私たちが想像する以上に多領域に渡るのだらうと推察します。また、世界的なパンデミックが始まって以来、生活様式が大きく変わったとも言われます。例えば、人と対面で話をするときにマスクを外していることはほとんどなくなった、といっても良いでしょう。マスク着用により最大酸素摂取量の推定値が10%程度減少したという研究もあるといえます。(*2)

マスクなしの生活の時に比べ、呼吸にも負荷がかかっているのは明らかです。ブレインジムエクササイズの「ベリー・ブリージング」は、重労働となっている呼吸が自然で自発的な

呼吸になることを助けるので、より多くの酸素(つまりエネルギー)を利用できるようになる(*3)と紹介されています。

健康的に体を使う一つの方法として、益々、ブレインジムが有益に活用されることを願っています。

(*1)「ブレインジムと私」p.305~306より一部を引用
(*2) Dooly CR, Johnson AT, Dotson CO, et al. Peak oxygen consumption and lactate threshold in full mask versus mouth mask conditions during incremental exercise. Eur J Appl Physiol Occup Physiol 73: 311-316, 1996.
(*3) ブレインジム104共通資料p.24

ベリー・ブリージングのやり方

始めに片手を腹部に置きます。下顎を引き肋骨を緩め、あたかも羽を空中に留めておくように息をソフトに短く「ふっ、ふっ」と吐いて、肺の中の空気を全て出し切ります。短く息を吐くたびに、おへそを背骨の方に近づけるように引っ込めます。そしてまた深くゆっくりと息を吸い込み、穏やかに肺を空気で満たします。息を短く吐き出す過程をもう1~2回繰り返しても良いでしょう。

次にこのエクササイズの後半では、お腹を動かしながらゆっくりと息を吸ったり吐いたり続けます。手は吸う息で軽く持ち上がり、吐く息で沈んでいきます。息がさらに奥深く入るように少し腰を反らせます。3回かそれ以上、これを繰り返します。最後に両手を肋骨の横に移し、息を吐きながら両手で優しく肋骨を押してから、次に吸う息で肋骨を広げます。普段のように呼吸をしながら、これを数回繰り返します。(ブレインジム104共通資料より引用)

