



■ブレインジムデイ2022@オンライン 終了しました

2022年11月、12月、2023年1月と3回にわたりオンラインで開催したブレインジムデイには、多数のお申し込みをいただきありがとうございました。アーカイブ視聴は2023年2月末で終了となりました。参加者の方から抽選で30名の方にブレインジムカードをプレゼントさせていただきました。当選者の方の受付シリアルナンバーが協会HPに記載されています。

■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。
8月17日(水)は夏期休業日とさせていただきます。

■日本限定ブレインジムカード、ブレインジム記録集を販売しています

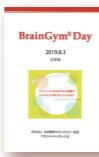


【1セット】 ¥3,500+税=¥3,850

【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

●<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

やる気スイッチはどこに?

天田 武志 (神奈川)



ペ
ネッセ教育総合研究所の
ウェブサイトを見ていたら、池
谷裕二先生が『意欲とは何か』とよく聞かれますが、意
欲を脳の中に探しても見つからない、これが脳研究か
ら見た私の結論です。『やる気を出せ』といわれて出せ
るものではない。』と書かれていました。残念ながら「や
る気スイッチ」というものはないみたいですね。しかし、
勉強や仕事に対してやる気が出たり、意欲的になると
いうこともあります。このとき脳では何が起こっている
のでしょうか?

結論から言うと、大脳基底核の一部である「淡蒼球」か
ら送り出された信号によって、モチベーションが高い状
態になることが分かっています。そして、淡蒼球を活動
させるのは身体からの情報なのだそうです。脳が外界の
ことを知る唯一の情報源は身体です。身体から来る
五感や手足の動きなどの情報がないと脳は働けません。
これらの身体からの情報や現在の状況は淡蒼球にまで達するのだそうです。

ペンを噛んだ状態で漫画を読んでもらうという実験が
あります。ストローを使うときのようにペンを口に入れ
るので、一方の被験者は歯で「イー」とペンを噛み、

もう一方の被験者は唇だけにくわえてもらいます。そし
てこの状態で同じ漫画を読んでもらうという実験です。
その結果、歯で「イー」と噛んだまま読んだ被験者に面
白いと感じる人が多かったそうです。理由は表情筋の
使い方が、笑顔と似ているから。「イー」と噛むと口角
が上がりますからね。

繰り返しになりますが、脳が周りのことを知るには五感
や手足の動きなどの身体からの情報に頼るしかありません。
だからこの場合、脳は「今の自分状態=笑顔」と
いうことしかわかっていません。笑顔でいる以上、つま
らないと思っていては矛盾してしまいます。だから、ペ
ンを唇だけにくわえているときに比べて、面白いと感じら
れるとのことでした。

ブレインジムでは意図を明確にしてエクササイズを行
います。身体の動きが淡蒼球を、意図が前頭葉を活動
させて、意欲が湧いたり、振る舞いの改善につながるか
もしれません。

あとは、ブレインジムのエクササイズを
するときは「笑顔で!」ですね(笑)



学びへの扉



vol. 39

Spring 2023

ブレインジムデイ2022@オンラインの発表より

2023年1月23日のブレインジムデイでの発表内容を記事としてまとめさせていただきました。

「目と脳の研究からみえてくる子どもの未来」

安部 知世

今、社会や教育現場でもITの進
化が急速に進んでいます。

福岡県の視力回復の視力屋めが
ね物語さんのデータによると小学生
のめがねの購入数がコロナ前の平
成31年1月に比べ、昨年の令和4年
1月には10倍になっているそうです。

学習障がい、発達障がいや発達
特性のある子だけでなく、目の動き
が気になる子が増えてきています。
驚く事にその中には視力検査でA判
定をもらっている子もいました。
ある小学5年生の子はビルディング
・ブロック・アクティビティ(BBAs)
をすると「お母さんの顔も文字も前
は2つに見えていたけど、今は1つに
見えるようになった。」と話していました。
お母さんからはうっかりミス
やケアレスミスが無くなったので、
テストの成績が上がったと教えて
いただきました。

複数の子ども達に同じBBAsのエ
クササイズを使い、見え方の回復が
見られたので、視力アドバイザーの
梅寄久子さんにご協力をいただき、
目と脳の研究を行いました。

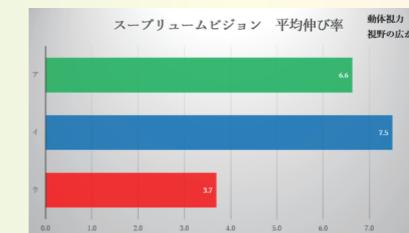
2019年11月～2020年6月
幼稚園・保育園の年長～中学1年生
男女を対象に
ア)脊椎散歩と頭蓋骨タッピングを
子どものみ毎日行う群
イ)脊椎散歩と頭蓋骨タッピングを
子どもに、同時に保護者には頭
蓋骨タッピングとフック・アップ

を毎日行う群
ウ)子どもや保護者が上記エクササ
イズを全く行わない群

と3つのグループに分けて研究を行
いました。

BBAsはセシリア・ケスター女史に
より創始された、発達の土台をつく
るためのシンプルな運動で、脊椎散
歩と頭蓋骨タッピングはBBAsエク
ササイズの一つです。脊椎散歩は
「見る」「注目する」ため、頭蓋骨タッ
ピングは「目の組織化」と「落ち着く」
を意図して選びました。ブレインジ
ムエクササイズのフック・アップは
「落ち着く」ので子どもや保護者に
とって安心した環境を作ることができ
、継続が可能になるのではないか
と思い、選びました。

検査は初回と3ヶ月後に以下を行
いました。カルテチェック表(質
問)。両側読み。ミシガントラッキ
ング「さ」に○。文章を読む。歩行。
WAVES 検査より線なぞり、形なぞ
り、数字見比べ、形合わせ。3ヶ月間、
検査を毎月行ったのは検眼とスープリ
ュームビジョンで計4回行いました。



子どもも大人
もこれからも
ずっと自身
の目も脳も大
切に使っていた
だけだと嬉しい
と思います。