

# えでわけ

vol. 42

Edu-k Journal

December 2023



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

## 「未来のために」ブレインジムができること⑬

大阪で PACE (ペース) プロジェクトが開催されました。

### 「ペースのある未来」

中村 ひとみ (愛媛)



この度、協会の PACE (ペース) プロジェクトで大阪府西成区のこどもの里に伺いました。

昼過ぎにこどもの里へ到着。そこには沢山の子供達がいる、元気に遊びながらもチラッと気にしている子、じわっと寄ってきてくれる子、それぞれでした。今回ご依頼くださったスタッフの方から、「今日はブレインジムのペースというのをしましょう」と紹介いただきました。

その時もまだ子供達の関心は「このオバちゃんらなに?」こそあれ、ブレインジムもペースも耳には残っていなかったのでは無いでしょうか。

なので、インストラクターが「最初はお水を飲むんですが!!」と声を張り上げ、「お水!? ないでー!!」、「用意してるよ! 取りに来て!!」とスタッフの方が大きな声で促し・・・と、こんな感じで始まりました。

しかし、最初の引っ張り合いのゲームのデモンストレーション(二人が横に並び、腕を絡めて引っ張りあい、負けたら一旦お水を飲む、勝ったら飲まずにもう一回やってみると・・・)を見て、皆さんが「ほんまに?」と半信半疑に思いつつも、まあ、と実践された時の「え?」と思わずこぼれた笑顔!

その後、相手を変え勝って負けて、次に続くペースのエクササイズも通して、皆さんが様々な自分を感じる体験、自分が変化していく体験を楽しんでくださったようでした。

こどもの里の自立援助ホーム日より11号にこんな言葉があります。

「ひとりで生活をしていくには、体と心の安定が必要です。」

「そういう若者たちに対して、私たちは何が出来るか。はっきりいってあまり何もできません。その若者たちの苦しみを無くしたり、半減させたりすることは他人にはできません。自分の苦しみや痛みはやはり自分でどうにかするしかありません。」

是非皆様にも HP でご一読いただきたい文章です。(敢えて言わせてください) 他人を心底支えてくれたからこそその思いだと感じました。そして老若男女問わず、私達全てに言える事だと思います。そしてブレインジムはそこに一石を投げられる有効な手段だと改め

て思うのです。経済格差、教育格差、今、日本は厳しい社会になっています。その中、自分で自分を整えられる。つまり自分でどうにかできるんです。しかも道具もお金も何も使わずに。方法さえ知っていれば!

なのでブレインジムが社会に広く知られ、みんなの生活に当たり前のようにペースがあって・・・そう考えると、なんて平和な未来だろうと思わずにいられません。その為にこの PACE プロジェクトが有意義に活用され、こどもの里の子供達が将来「ペース? さっきやったから大丈夫」なんて言ってくれる日が来ることを心から願ってやみません。

PACE プロジェクトとは  
教育機関や福祉法人などに向けてのブレインジムの普及活動の一つです。心身のバランスを整えるために、活動する前の脳の準備体操になるエクササイズを体験していただくプロジェクトです。



## ～ ICT教育より～

「GIGAスクール構想」とは、文科省が2019年12月から始めた取り組みで、児童生徒向けの1人1台端末と高速大容量の通信ネットワークを一体的に整備し、学校のICT化を進める教育改革案のことです。1人1台端末は鉛筆やノートといった文房具と同じように普通に使われるようになってきています。1人1台端末の整備により、教師と児童・生徒がつながり、教師と教師、そして、学校と家庭がつながることができるようになります。その結果、子どもたちの体験の中の感動が共有されるツールとなってきています。

長野県でも2021年度から1人1台端末が整備されました。授業での活用はもちろんのこと、オンライン学習、家庭学習での活用、校内では会合の

オンライン化も可能となりました。導入にあたり、各校で1人1台端末の使い方の約束事を決めました。特別支援学級の子どもたちも個々の課題に合わせて1人1台端末を使って学習を進めています。

特別支援学級での活用事例を紹介します。国語の音読では、ロイロノートを使って音読を録音して、ブレインジムのエクササイズ後にもう一度同じ課題を録音します。自分でエクササイズ前後の振り返りができ、上手に読めたところを教師や友だちと共有し、お互いに認め合える姿が見られます。また、お家の方にも具体的な姿として見ることができ認めてもらう機会となっています。宿題では、音読や日記をロイロノートで音読の録画や日記を書いて写真で提出する

岡澤 知子（長野県）

ことも可能です。書くことに抵抗がある児童については、録音での提出もでき個々の実態に応じた対応が可能です。

ICT化は進んできましたが、例えば、土に触ったことのない子どもたちが、いくらICTで見せても、実際の土がどんなものなのかは分かりにくいものです。自然体験、経験を土台とし、ICTを活用することで理解が深まっています。



晩秋の白馬

## 2023年 キネシオロジー世界大会が開催されました



2023  
International  
Kinesiology  
Conference  
国際肌應學會議

## 『キネシオロジー世界大会での発表』

安藤晶子インターナショナルファカルティ

こんにちは！10月14日～17日に、2023年キネシオロジー世界大会がZOOMで開催されました。

キネシオロジー世界大会というのは、一年に一度、どこかの国の担当で開催されるキネシオロジーのお祭りみたいなもので、コロナ前までは各国の会場で盛大に行われていたものです。ブレインジム®やタッチフォーヘルスに限らず、誰でも自分がしているワークの紹介ができます。私はこれまでに韓国での世界大会で「直感合宿」というオリジナルの講座を50分間で紹介したことがあるのですが、今回は発表の合間の10分間をいただいて、『インデプスの統合の動き』を2つご紹介させていただきました。ZOOMでの開催なので

気分転換になるようなものがないかと考えたのですね。

「インデプス」ご存知ですか？これはブレインジム®101の上級講座に位置しています。ご紹介した動きは、リフレクション＝反映（脾経）と自己調整機能＝「同化」（小腸経）です。特にリフレクションの動きは、死体のように全脱力をかけて寝そべっていただき、自分の呼吸に意識を向けるというもの。ただ寝ているように見えるのがインパクトが強かったみたいで、これでバランス調整できるの？という声をいくつかいただきました。当たり前ですが、世界のキネシオロジストたち全員がインデプスを知っているわけではない、というのを再確認でき良い経験になりました。

インデプスは、7次元の統合を促すプログラムなのですが、意外に調整法がシンプルなので、興味を持たれる方も多いです。短時間でも、私自身が個人セッションで多用しているインデプスを紹介できたのが嬉しくて、また世界大会に参加したいなと思いました。

Them: Reflection  
Affirmation: I will relax and do my best.



Them: assimilation  
Affirmation: I learn from what I experience in life.



イラスト提供：安藤晶子

## 『ブレインジムの日常に！』

原田 明美さん(北海道)

## Q) 原田さんのブレインジムとの出会いは？

2007年に友人のイベント案内からブレインジムに出会いました。スイミングのインストラクターを経て、子どもの成長を共にしたいと思い、保育士となりました。保育園で働き始めたときに、子どもへの関わり方に疑問を感じ、保育以外の分野で何かないかな？とっていた時に、「体を動かして、脳が活性化するって、面白そう！」と思い体験会に参加しました。簡単なエクササイズで、頭や体がスッキリと不思議な感覚で「なんか良い！」が最初の印象でした。

保育園やスイミングスクールで赤ちゃんから大人までたくさんの方とエクササイズをやってみた反応や変化が楽しく、深く学びたいと思い、5年がかりでインストラクターになりました。

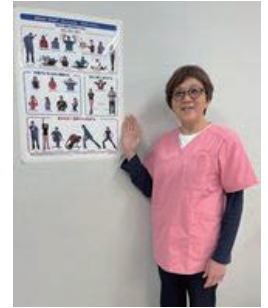
赤ちゃんの成長の過程で自然にする体の動きと心と体と脳の発達について興味が広がり、学んでいく中で、自分にとっても必要な過程だったと実感しています。

## Q) 現在はどんな活動をされているのでしょうか？

北海道札幌市の放課後等デイサービスの活動の中にブレインジムを取り入れています。子どもたちが自主的に PACE を始め、一緒にエクササイズを行い、楽しく体を動かすと、リラックスして運動やビジョントレーニング、学習に取り組めるようになっています。

また、月 1 回就労継続支援事業所で支援者の方と利用者さんと一緒に楽しくお話ししながら、ブレインジム

を行っています。事業所の理事長さんは、「ブレインジムを始めてから目の動きが良くなって音読ができるようになった。また ADHD の特性が少し和らいだ」と感じておられ、他の方達も「エクササイズで落ち着いて自宅でもやっている」とうれしい報告をいただいています。



## Q) 将来の展望は？

子どもたちが元々持っている力を発揮し、個性が輝き、尊重される安心安全な場を作りたい。個々の可能性を広げるツールとしてブレインジムを保育、教育、療育に関わる方へお伝えしていきたいです。年齢や障害などのカテゴリーなく、全ての人と遊びやブレインジムを通して、うれしい、楽しい、できた！ という最高の笑顔の瞬間に出会えることの喜びと感動をたくさんの方と共有したいと思っています。

## Q) ブレインジムへの思いについてひとこと。

学習や運動、仕事やコミュニケーションに不安を感じている時や自分自身のセルフケアとして「ブレインジム」が学校や家庭でも日常で活用できたら、とても生きやすくなると思っています。「可能性は無限大∞」。ブレインジムを通して子どもたちと共に成長していきたいと思っています。

## 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。

シリーズ② 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

リサ・アン・デ・ガルシア (アメリカ)

## 脳の弱い側を働かせるという観点

数学の学びを助ける専門家として、クラス授業から離れて私の元に来る子どもと働いていた時、生徒には2つのタイプがあることに気づきました。親の軍隊生活による頻繁な引っ越しが原因で、単に数学の概念が欠けている生徒がいましたが、この問題への対応は単純でした。

一方、右脳タイプの学習者が左脳的な教え方が主流の教科を学習し、機能しようと頑張っている状態に働きかけ、回復させるのは遥かに難しいことでした。

左脳半球には、数を数える順序や計算能力と関わる領域がありますが、右脳半球は絵で表したり、算数を実生活の場面に結びつけたりする役割を担っています。左脳が優位の子どもは、ただ単に数字を扱って計算の辻褄を合わせることはできますが、そのことが何を表しているのかを真に理解していないかもしれません。

逆に、圧倒的に右脳的な思考をする子どもは、順序立てて計算といった左脳的なスキルを使うことに大苦戦し、

ディスカリキュア（算数障がい）を経験したりします。

問題に適合する数字や計算のやり方を理解できるようになる前に、このような子どもが問題を組み立てたり、描いたりすることが許されることは不可欠です。視覚や知的な表現なしに手順を暗記させられると、柔軟な思考ができなくなり、自分の答えが変だと気づかないまま大きな間違いをすることが多くなります。しかし、数字間の関係性を見たり、パターンを簡単に見つけたり、絵図を描いたり模型を作ったりして問題を解決することができるかもしれません。

私たちは計算（左脳）に重点を置くか、視覚的な表現と理解（右脳）に重点を置くかのどちらかに偏りがちですが、数学を深く理解する教師は、バランスの取れたアプローチを提供するでしょう。

英語原稿からの翻訳：たむらゆうこ



## ■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)が完成しました。



Brain Gym® Teacher's Edition の日本語版が完成し、皆さんに活用していただけるようになりました。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](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

## ■年末年始事務局稼働日のお知らせ

年内最後は12月27日 新年最初は1月10日になります。

## ■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。

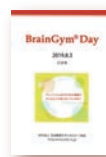


【1セット】 ¥3,500+税= ¥3,850

【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](mailto:jimukyoku@edu-k.jp)

●<えでゆくとく>は、知っているとちょっとお得な豆知識コーナーです



## 覚える時は右、思い出す時は左

天田 武志 (神奈川県)

記憶と手を握ることが関連しているかもしれないという論文

を見つけました。

Getting a grip on memory: Unilateral hand clenching alters episodic recall.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3634777/>

脳波での研究から、左手を90秒間握ると、脳の右半球の前頭葉のニューロンの活動が増加し、逆に右手を握り締めると左半球の活動が増加することがわかっているそうです。また、左側の前頭葉は経験した出来事をエピソード記憶として記憶するときに、右側の前頭葉・前頭前野はエピソード記憶を思い出すときに活性化するという報告もあるそうです。ということは、右手を握ると左の前頭葉が活性化して記憶を促し、そして左手を握ると右の前頭葉が活性化し思い出しやすくなるかもしれません。

アメリカの大学の研究チームは、右利きの大人51名の被験者を集め、72個の単語を記憶し、思い出す課題に取り組んでもらいました。その際に、

- (1) 言葉を暗記する時も、思い出す時も右手を握る。
- (2) 言葉を暗記する時も、思い出す時も左手を握る。

(3) 言葉を暗記する時は左手で握り、思い出す時は右手で握る。

(4) 言葉を暗記する時は右手で握り、思い出す時は左手で握る。

(5) 言葉を暗記する時も、思い出す時も握らない。という5つのグループにランダムに振り分けて検討しました。

その結果、記憶時に右手を握り、想起時に左手を握ったとき、他の条件と比較して、思い出した単語数が多いことが確認されました。さらに、思い出した単語の正答率が最も高いという結果も得られました。ただ、記憶時に右手を握り、想起時に左手を握った場合と、何も動作をせず記憶し想起したコントロール群との間に統計的な有意な差がありませんでした。研究チームはサンプル数が少ないことが原因だとしていますが、さらに検討が必要かもしれません。あと、利き手は関係しているのでしょうか。興味深いです。

ブレインジムで手を握るエクササイズといえばアウルでしょうか？例えばアウルは肩を手で握りますね。Teacher's Editionにはアウルと記憶が関係していると記述があります。単に手を握るだけよりも効果的かもしれませんね。