

えでわけ

vol. 43

Edu-k Journal

Winter 2024



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⑱

『娘が通う中学校でスクールプロジェクト』

おぐら まさえ (愛知)



昨年11月に理事の山越さおりさんをお招きして、娘の通う中学校でスクールプロジェクトが開催されました。

娘が小学生の時から支援級在籍の子ども達の様子を見てきた私は、「この子たちにはブレインジムが助けになる」と感じて何度も担任の先生に提案してきましたが、子ども達に紹介する機会はありませんでした。

今年度PTA役員(研修委員)を引き受けた事で、PTA会員を対象にした講習会にブレインジムを提案する機会を得ました。同じ研修委員の方々から水の効果を体験していただき、ブレインジムの採用が決定しました。

この採用をきっかけに教頭先生にブレインジムができた経緯や特徴などをお話する事ができ、支援級在籍の子ども達にブレインジムを体験する時間を作っていただける事になりました。

当日は支援級在籍の子ども達と45分、PTA会員と90分、PACEを中心に体験していただきました。

その後、授業で参加できなかった支援級担任の先生と20分程お話ししました。

会場が柔道場だったため、フック・アップを寝転がって行ってもらうこともでき、とてもよかったです。

支援級の子は授業の関係で全員参加ではありませんでしたが、とても楽しそうに取り組んでいる様子がみられました。

ある子はこの体験会の後、何人かの先生に体験してきたことを話したり、教室の後ろで寝転がってフック・アップをしたりする姿が見られ、現在も授業始めに落ち着かない時は先生と一緒にフック・アップを続けているそうです。

PTA会員様も楽しく参加していただきました。

水や呼吸の大切さを実感された方が多くいらっしゃいました。

また、簡単な動きだけで頭がすっきりしたとか、身体が楽になったとのお声もたくさんいただきました。集中力が増したとか、落ち着いたとのお声も多く、お子様やご家族と取り組みたい、仕事でも使えそうだななどのお声もありました。

今回、私が一番印象に残った言葉が教頭先生の「ブレインジムのようなプログラムは支援級在籍の子ども達だけではなく、現代を生きるほとんどの子ども達に必要で助けになるだろう、生徒全員に体験させたい」というようなものでした。私もそう思います。

現代を生きる全ての人は皆、様々なストレスをかかえています。中学生・高校生という年齢でブレインジムに出会い、自分にはブレインジムが助けになると感じる事ができたなら、今後の人生に役立つ機会が増えるのではないのでしょうか。

引き続き、ブレインジムインストラクターとしてサポートを続けていきたいと思っています。



～エピローグ～

何をすることも基本は土台がしっかりしていることだと思います。遠回りに見えて、実は、土台となる部分を積み重ねていくことで変化があることを自分の身体を通して感じています。樹木に例えると、根がしっかりしているものと、根があまり張っていないものでは、風雨での耐え方が違います。これらは良い悪いということではなく、どちらも意味のあることだと考えます。

最近の私のテーマは、演奏での「脱力」です。頑張りすぎる自分からの脱却です。頑張れば何とかなるとい思い込みの枠を外していくことです。自分の姿勢に気づき、今、身体がどんな状態なのか観察することで、エクササイズ後の身体の変化に気づきやすくなります。

これは、ブレインジムというバランス調整です。最初は、モチベーションが高く自ら動いて変化を楽しむことができました。

でも、気がついたらいつもの習慣に戻っていることがあります。これは、変化がないのではなく、変化していく過程で別のバランス調整が必要となったのです。一見、なんの変化もなく元に戻っているかのように思えることも、私たちは動くことで変化し続けているのだと解釈し、玉ねぎの薄皮を剥がすように、地道に動き、自分の変化に気づいていこうと思いました。ブレインジムは、本来の自分に戻り、自分らしく生きていくうえで私の人生の一助となっています。

さて、特別支援学級でブレインジムの導入して数年が経ちました。今学期の学習は、「〇〇〇祭りをしよう!」です。

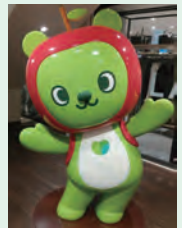
好きなこと、やりたいことを中心に学習を計画しました。その中で、私が段ボールでストラックアウトを作っていると、自然と周りに子どもたちが集まってきました。段ボールカッターで切っ

岡澤 知子（長野県）

いるときに、「やってみる?」と声がけをすると、不安げに段ボールカッターを手にし、段ボールを切る姿が見られました。その体験には感動があり新しい自分の発見でもあります。ボールが当たる部分に数字を書きたいと願った子どもたちは、9色のケント紙にコンパスで円を描き、数字を書き、どの位置に貼り付けるのかを考えていました。

新聞紙ボールの大きさをどうするかという場面では、半径・直径の学習をし、ボールの大きさを決め出しました。

このように、子どもたちは自ら動き、考え、学習に向かっています。ブレインジムの神髄である「言葉や動きでの働きかけ」が、学校教育の中で生きています。



「長野県マスコットキャラクター アルクマ」

月刊クーヨンにブレインジムが掲載されました。

「月刊クーヨン」ブレインジム特集に関わって

たむらゆうこ

2月2日発売の「月刊クーヨン」2024年3月号でブレインジムを取り上げていただきました。「心身と脳をつなげるブレインジム」というのは、編集者の方がつけてくださったタイトルです。

取材を申し込みいただいた時、編集の方の意向は「学校生活でも困らないように、学びにむけて経験しておくといエクササイズを幼児期の子ども達に紹介したい」というものでした。聞き間違いかと思うほどの量のページ数で丁寧に紹介したいと言っていたので、ありがたいと思うと同時に、とてもタイトなスケジュールでもあったので、何をどう取り上げてページを構成するのかを提案するところから始めるのはチャレンジで

もありました。

米国財団の認定講座の中でも、特にダブル・ドゥードゥル・プレイにおいて、学びにむけて正中領域を育むことの大切さが述べられています。幼稚園児や小学生のお絵かきクラスで何年もダブル・ドゥードゥルを提供してきて、成長過程において、とても有意義だと実感しているので、就学に向けて正中領域を育むことや視覚の正中線を越えることをテーマに、全体の構成を考えました。

撮影には、読者モデルの方がご一家でご協力くださいました。モデルをしてくださったお子さんの年齢もあり、アルファベット・エイトはお母様がリードする形にしてくださいました。

撮影に至るまでの内容や文章の細かな検討に、豊田裕子インストラクターにご協力いただきました。また、最終的な原稿の文章チェックは協会理事の山越さおりインストラクターも関わってくださいました。ありがとうございました！

「月刊クーヨン」2024年3月号
<https://www.crayonhouse.co.jp/shop/g/g4910032250341/>



『人の可能性は∞』

角村 里美さん(京都)

Q) 角村さんのブレインジムとの出会いは？

2015年頃にキネシオロジーの個人セッションを受けた時に、ブレインジムに初めて出会いました。

その頃までの私は、何でも頑張っ乗り越えていかなければという思いが強い反面、自分が出来ない苦手な事柄に対しては極端に気弱になり落ち込みが激しかったのです。それを繰り返すことにしんどさを感じるようになっていました。これを何とかしたくて方法を探していた時でした。

「こうやったら楽ですよ」が、分かっていても出来ない自分に苦しんでいたのも、自分と向き合い、本当になりたい自分に意図を乗せて、自分で動いて脳のパターンを変えるブレインジムのバランス調整は目からウロコでした。自分でもバランス調整が出来るようになりたいという気持ちがきっかけで、様々な講座を通して深い気づきに重きをおいた手法を学び、ブレインジムインストラクターになりました。

Q) 現在はどんな活動をされているのでしょうか？

現在は「心体脳バランス調整センター京都」で、インサイトキネシオロジーやブレインジムの個人セッションを行ったり、ブレインジムインストラクターとしてブレインジム®101公式講座を教えたり、PRIMインストラクターとしての活動をしています。

Q) 将来の展望は？

私は普段でもよくブレインジムを活用してセルフバランス調整をしていますが、深い気づきとその後の日常での自分自身の変化が面白くて大好きです。

自分自身が以前より物事に軽くチャレンジしやすくなったり、物の見方や考え方の選択肢が広がりました。そうするように意識してやる訳ではなく、自然と自分の考え方や行動が変わっているのです。自分の可能性を広げるって、今よりもっと頑張っ出来ることを増やすとか、特別な人だけが出来ることではなく、こういう事なんだと実感しています。私はこれからもセッションや講座を通して、一人でも多くの人に自分で自分の可能性を広げる生き方の提案をしていき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

私の日常生活にブレインジムが加わってから、以前より肩の力が抜けて身体が軽くなりました。いつの間にかいろいろ背負ってしまっているものに気づいて、下ろせるようになっていたんだと思います。

私にとってブレインジムは自分の人生をより豊かにしてくれるものです。



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

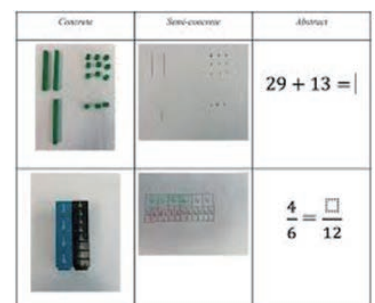
リサ・アン・デ・ガルシア (アメリカ)

この数字はモデルのどこにあるのか？

私自身の経験からお話ししましょう。私は高校卒業まで数学の成績は良かったのですが、数学教師専門課程の3日目に自分は数学を全く理解していなかったことを理解しました。数字を操作し公式を使って問題を解くことはできても、その公式をモデルの中に見出すという考えは全くなかったのです。ですから今、子どもに働きかける時には、数字の操作となりえる課題に対し、私は常に「この数字はモデルのどこにあるのか？」と自問しています。

モデルとは、数字などの「記号」に対して、それがどういうことかを「示す」ものです。実生活で起きることであっても、ブロックや道具を使っても、絵で表しても良いでしょう。注意が必要なのは、数をブロックで示したとしても、その意味が結びついていない子どもにとっては、まだ抽象的すぎる場合があるという

ことです。例にあげた画像にある緑色の長い棒は、基本の10を表すブロックです。子どもによっては、それぞれの「棒」を10ではなく、小さな立方体同様に1として数えます。意味づけがされていないので、どちらも彼らにとっては単なる1つのものに過ぎません。このような場合には、自分で10を組み立てる必要があるスナップキューブを使うことをお勧めしています。それにより「棒」が何を表しているのかの意味を発達させるのです。



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

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。

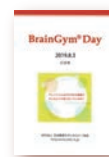


【1セット】 ¥3,500+税=¥3,850

【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



記憶力を高める呼吸法

天田 武志 (神奈川県)

前回のえでゆとくで、覚える時は右手を握り、思い出す時は左手

手を握ると良いという論文をご紹介しました。

今回は呼吸です。マウスでの研究ですが、記憶時に無呼吸状態になった場合、記憶力が低下し、呼吸の回数を減少させた場合は誤った記憶が形成されるという論文を紹介します。

Hippocampal ensemble dynamics and memory performance are modulated by respiration during encoding
<https://www.nature.com/articles/s41467-023-40139-7>

この呼吸パターンと記憶形成の関係を研究するためには、マウスの呼吸を自在に操ることが必要になります。そこで研究者らはオプトジェネティクス(光遺伝学)という、光を用いて生体の細胞や神経系の活動を制御する技術を利用しました。光の照射で神経細胞の活動を自由に操作することができるのです。

なんか凄くないですか？

オプトジェネティクスとは光(オプト)と遺伝学(ジェネティクス)の造語です。光遺伝学と訳しますが、学問のことではなく、遺伝子操作により神経細胞に光活性化タンパク質を発現させ、その神経細胞に光を当てることによって、神経細胞の膜電位をコントロールする技術です。

ある種の生物は周囲の光を感じることでできるタンパク質(=光活性化タンパク質)を持っています。たとえばクラミドモナスという単細胞生物はチャンネルロドプシン2、

古細菌高度好塩菌はハロロドプシンという光活性化タンパク質を持っています。

ちょっと専門的な話になってしまいますが、チャンネルロドプシン2は青色の光源によって直接的に細胞内にナトリウムイオンを、細胞外にはカリウムイオンを透過させる陽イオンチャンネルであり、ハロロドプシンはオレンジ色の光を吸収すると細胞内に塩化物イオンを取り込む光駆動型イオンポンプタンパク質です。

これらのタンパク質を、遺伝子技術を使って神経細胞に発現させます。その細胞に青い光を照射すると、チャンネルロドプシン2が反応して、細胞の中と外を陽イオンが移動し、その結果、神経の活動が増加します。

オレンジ色の光を照射すると、今度はハロロドプシンが反応して細胞の中に陰イオンが移動し、それにより神経の活動が減少します。

オプトジェネティクス技術をまとめると、

●生きている動物の神経細胞の活動を、光で自由に変化させることができる。

●光を照射しなければ、普通の動物と何ら変わらない。ということになります。

話が思い切り脱線してしまいました。

研究の結果から、何かを記憶する場面では息をゆっくりと吐いた方が良いかもしれないことがわかりました。

ということで「右手を握って息を吐きながら覚える」記憶法を提唱したいと思います。お試しください！